RNI क्र. 50309/85 डाक पंजीयन क्र. म. प्र./भोपाल/261/2018-20/प्रकाशन तिथि 25 फरवरी 2019

चकमक

बाल विज्ञान पत्रिका मार्च 2019

मूल्य ₹ 50

अलविदा अशोक भाई

सलाम कहते हुए वे अपना दायाँ हाथ माथे से छुआते। वही दायाँ हाथ आगे बढ़ा देते। दाएँ से हाथ मिलाते और बाईं हथेली ऊपर से लाते हुए वे आपकी हथेली को ढँक लेते। जैसे, परवाह जताते। उन्हें सबकी परवाह रहती। बस अपनी ही परवाह करने में वे पिछड़े और पिछड़ते ही चले गए।

डाई से काले बालों और घनी काली मूँछों के बीच उनकी छोटी-छोटी आँखें हँसती रहतीं। रेडियो चलता रहता और वे किताबों को बहुत करीने से खाकी कागज़ से पैक करते रहते। किताबों के पैकेट में एक सलवट उन्हें मंज़ूर न थी। ये पैकेट खाकी ईंटों की तरह दिखते थे। इन्हीं ईंटों से वे अपना घर चलाते थे। इन्हीं से अकसर करीबी रिश्तेदारों, दोस्तों को भी मदद पहुँचती थी।

आज याद करता हूँ तो वे अपने काम में खोए नज़र आते हैं। किसी खाकी ईंट की कोर को बाएँ हाथ के अँगूठे से दबाए हुए हैं और दाईं हथेली से कागज़ के एक तिकोने को खींचकर ला रहे हैं। कोई उन्हें कहता कि धरती को पैक कर मंगल ले जाना है तो वे इतना भर पूछते - कब तक ले जाना है? जैसे उनके मना करने को कोई काम ही नहीं बना था।

वे कई साल तलुओं की चाँइयों से जूझते रहे। उनकी चाल में चाँइयों के निशान दिखते थे। गर्मियों में भी कई बार वे मोज़े पहने दिखते। मैंने उन्हें बगीचे में काम करते भी देखा है। जैसे कागज़ों में, वैसे ही उनकी हथेलियाँ पौधों के बीच करीने से चल रही होतीं। उनके शरीर की शिथिलता से उनकी हथेलियाँ आखिर तक बची रहीं।

वे कितनी ही बार बच्चों को कागज़ के खिलौने सिखाने में जुटे। उन्हें जानवरों से भी कम प्रेम न था। मेरी एक दोस्त को अपने प्रिय कुत्ते के पिल्ले को किसी को सौंपना था। उन्हें चाहिए यह पता चलते ही इत्मीनान हुआ कि वह उनके पास रहेगा तो लाड़ से रहेगा। उसकी परवाह होगी।

उस दिन जब हम उन्हें इस दुनिया से विदा देने उनके घर जुटे थे तो वही कुत्ता मुझे दिखा। साफ-सुथरा। तन्दुरुस्त। पर बैचेन। कोई और दिन होता और अशोक भाई उसके इतने पास होते तो वे उसे सहलाने आ चुके होते। वह उन्हें ही देख रहा था। उसे इतना तो मालूम होगा ही कि आज का दिन रोज़-रोज़ वाला दिन नहीं है।

जैसे वे करते थे वैसे ही दाएँ हाथ को माथे से छुआते हुए...मैंने सलाम किया। ...और फिर अपनी दाईं हथेली के ऊपर अपनी ही बाईं हथेली रख ली। इसमें भी उन्हीं का तो हाथ है...

सुशील शुक्ल

31 जनवरी 2019 को हमारे साथी अशोक रोकड़े नहीं रहे। 32 साल से एकलव्य में कार्यरत अशोक अपनी खुशमिज़ाजी, हमारी किताबों की जानकारी और ओरिगेमी के लिए जाने जाते थे। कुछ लोगों के लिए वे चाचा थे तो कुछ के लिए भाई।

अशोक भाई बहुत प्रेम करते थे चाहे वह संगीत से हो, बागवानी से, ओरिगेमी से, जानवरों से, इंसानों से या फिर उनके अपने काम से।

बैंजो अच्छा बजाते थे और तबला बजाने में उनकी रुचि थी। ऑफिस में उनके बैठने के दायरे में एक रेडियो ज़रूर बजता रहता था। अशोक भाई को फूलों से प्यार था तो ओरिगेमी से भी, वह तरह-तरह से कागज़ के फूल बनाते मिल जाते थे। ओरिगेमी विधा में उनका अच्छा दखल था, बच्चों से सम्बन्धित विभिन्न कार्यशालाओं में वह ओरिगेमी का कोना सम्भाला करते थे। जब वह बच्चों के बीच रहते तो बरबस ही गिजू भाई की याद आ जाती थी, कि गिजू भाई को भी तो मूँछों वाली माँ कहा जाता था।

25 साल से अधिक समय तक साथ रहने के बाद अशोक भाई के बारे में लिखना बहुत ही मुश्किल हो रहा है...। एकलव्य की कोई किताब जब भी किसी पाठक के हाथों में होगी, उसमें अशोक भाई के योगदान का भी बयां होगा।

मनोज निगम

अंक 390 मार्च 2019

चकमक

इस बार

अलविदा अशोक भाई 2
गोपी गवैया बाघा बजैया - उपेन्द्रकिशोर रायचौधरी 4
चिड़िया के बच्चे उड़ गए - दुर्गेश 7
तुम भी जानो 8
कैसे? - फहीम अहमद 9
जंक फूड - सुशील जोशी 10
जंक फूड - लवलीन मिश्रा 11
आशियाना - रुबीना खान 12
एक महिला जो पुरुषों की आवाज़ नहीं सुन सकती 13
भविष्य का ट्रक...और कुछ सवाल - सी एन सुब्रह्मण्यम् 14
भविष्य का ट्रक...और कुछ जवाब 17
यदि बच्चे सब्ज़ियाँ नहीं खाते - विपुल कीर्ति शर्मा 18
खानदानी खायकी मालवा की - दिलीप चिंचालकर 19
हमारा रात का आकाश - नेचर कॉन्ज़र्वेशन फाउण्डेशन 22
रोज़ खाओ अण्डे! - उमा सुधीर 25
तुम भी बनाओ 27
घाव के इलाज में तैनात इल्लियाँ 28
पंखवाला लड़का - विनोद कुमार शुक्ल 29
बूम-चिका-बूम - सजिता नायर 32
मेरा पन्ना 34
भूल-भुलैया 40
माथापच्ची 41
चित्रपहेली 43
पलाश - रोहन चक्रवर्ती 44

आवरण फोटोग्राफ : लोकेश मालती प्रकाश

सम्पादन
विनता विश्वनाथन

सम्पादकीय सहयोग
कविता तिवारी
सजिता नायर
गुल सारिका झा
भरत त्रिपाठी

विज्ञान सलाहकार
सुशील जोशी

डिज़ाइन
कनक शशि

सलाहकार
सी एन सुब्रह्मण्यम्
शशि सबलोक

वितरण
झनक राम साहू

सहयोग
कमलेश यादव

एक प्रति : ₹ 50
वार्षिक : ₹ 500
तीन साल : ₹ 1350
आजीवन : ₹ 6000
सभी डाक खर्च हम देंगे

चन्दा (एकलव्य के नाम से बने) मनीऑर्डर/चेक से भेज सकते हैं। एकलव्य भोपाल के खाते में ऑनलाइन जमा करने के लिए विवरण:
बैंक का नाम व पता - स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया, महावीर नगर, भोपाल
खाता नम्बर - 10107770248
IFSC कोड - SBIN0003867
कृपया खाते में राशि डालने के बाद इसकी पूरी जानकारी accounts.pitara@eklavya.in पर ज़रूर दें।

एकलव्य
ई-10, शंकर नगर, बीडीए कॉलोनी, शिवाजी नगर, भोपाल, म. प्र. 462 016, फोन: +91 9753011077
email - chakmak@eklavya.in, circulation@eklavya.in; www.chakmak.eklavya.in, www.eklavya.in

गोपी गवैया बाघा बजैया

उपेन्द्रकिशोर रायचौधरी
अनुवाद: लाल्टू
चित्र: शिवात्मिका लाला

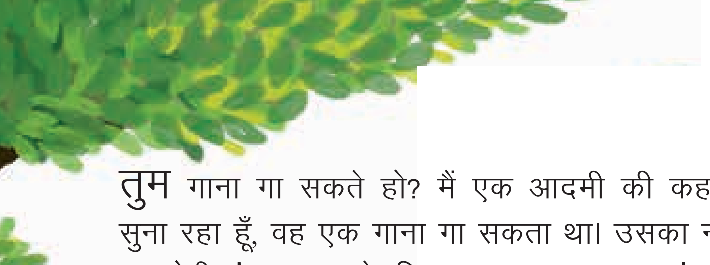
आज से पचास साल पहले भारत के प्रसिद्ध फिल्म निर्देशक, सत्यजित राय, ने बांग्ला भाषा में एक फिल्म बनाई थी - *गूपी गाइन बाघा बाइन*। यह फिल्म जिस कहानी पर आधारित थी, वह उनके दादा उपेन्द्रकिशोर रायचौधरी ने आज से सौ साल पहले 1915 में अपनी ही पत्रिका *सन्देश* के लिए लिखी थी। उपेन्द्रकिशोर गीतकार भी थे और कहानियों के लिए तस्वीरें भी खुद ही बनाते थे। बंगाली समाज में बच्चों के लिए लिखने की पुरानी परम्परा है और 'गूपी गाइन बाघा बाइन' जैसी कहानियाँ खूब पढ़ी जाती हैं। फिल्म बनने के बाद तो यह कहानी हर बच्चे के पास पहुँच गई। देश-विदेश में कई पुरस्कार भी इस फिल्म को मिले।

कहानी ऐसी मज़ेदार है कि सिर्फ बच्चे ही नहीं, बड़े भी इसे पढ़कर खूब खुश होते हैं। शायद हममें से हर कोई इस कहानी के चरित्रों की तरह ऐसे भूतों की तलाश में रहता है, जो हमें जादुई जूते और थैली के तोहफे दें, जिससे हमारी जहाँ मर्ज़ी हो घूम सकें और जो मन चाहे खा-पी सकें। और गाना-बजाना! कौन नहीं चाहता कि वह अच्छा गा सके या बाजा बजा सके। तो यह कहानी दरअसल हमारी उन चाहतों की कहानी है, इसीलिए हर कोई इसे पढ़कर खुश होता है।

ऐसी कहानियाँ हमारे आम लोगों में सुनी-सुनाई जाती हैं। दादा-दादी या नाना-नानी से ऐसी कोई कहानी तुमने भी सुनी होगी। उपेन्द्रकिशोर जैसे लेखकों ने इन लोककथाओं को बच्चों के लिए नए ढंग से लिखा।

इस कहानी के छपने के थोड़े समय बाद ही उपेन्द्रकिशोर की मृत्यु हो गई, पर कहानी के साथ वे खुद भी अमर हो गए। शिल्पा रानाडे ने इस कहानी पर हिन्दी में ऐनिमेशन फिल्म बनाई है।

लाल्टू *हिन्दी के जाने-माने कवि, कहानीकार, टिप्पणीकार, अनुवादक और वैज्ञानिक हैं।*



तुम गाना गा सकते हो? मैं एक आदमी की कहानी सुना रहा हूँ, वह एक गाना गा सकता था। उसका नाम था गोपी कंइया। उसके पिता का नाम था कानू कंइया। उसकी एक किराने की दुकान थी। चूँकि गोपी गाना गा सकता था, और उसके गाँव में और कोई कुछ नहीं गा सकता था, इसलिए सब उसकी खातिर करते और उसे 'गोपी गवैया' कहकर पुकारते।

हालाँकि गोपी को एक से ज़्यादा गाना नहीं आता था, पर वही एक गाना वह खूब गाता। उस एक गाने को गाए बिना उसे पल भर भी चैन न मिलता, उसका दम घुटने लगता। जब वह घर में बैठकर गाता, उसके पिता की दुकान के सारे खरीददार दौड़ भागते। जब वह मैदान में गाता, वहाँ बँधी सारी गाएँ रस्सी तोड़कर भाग जातीं। आखिर उसके डर से उसके पिता की दुकान में खरीददारों ने आना छोड़ दिया, चरवाहे भी मैदानों में गायों को न ले जा पाते। तब एक दिन कानू कंइया ने एक बड़ा बाँस लेकर फटकारते हुए उसे दौड़ भगाया, तो वह दौड़कर मैदान में चला गया। वहाँ कई चरवाहों ने लाठियों से पीछा किया तो वह जंगल में घुस गया और वहाँ जाकर खूब चिल्लाकर गाया।

गोपी के गाँव के पास ही एक और गाँव में एक आदमी रहता था, उसका नाम था पाँचू पंइया। पाँचू के बेटे को ढोल बजाने का शौक था। ढोल बजाते-बजाते वह खूब झूमता रहता, सिर हिलाता और आँखें तर्राता, दाँत निकालता और भौंहें चढ़ाता। उसके गाँव के लोग यह देखकर मुँह खोलकर खड़े रहते और कहते, "आहा! आ....हा!! अ-अ-अ-अ-ह-ह-ह-ह !!!" अन्त में जब वो 'हा-हा-हा-हा!!' कहकर शेर जैसा गुर्रा उठता, तो लोग भागने की जगह न पाकर इधर-उधर धड़-धड़ाम गिर जाते। इस वजह से सब उसे 'बाघा बजैया' कहकर पुकारते। उसका यह बाघा नाम मशहूर हो चुका था। उसका असली नाम क्या था, किसी को मालूम नहीं था।

बाघा ढोल बजाता और हर रोज़ एक ढोल तोड़ता। आखिरकार पाँचू के लिए उसके ढोल का खर्च निकाल पाना मुश्किल हो गया। पर बाघा का बजाना बन्द हो जाए, यह कैसे हो सकता था? गाँव के लोगों ने पाँचू से कहा, "तुम नहीं कर पाते तो कोई बात नहीं, हम सब चन्दा इकट्ठा कर ढोल का खर्चा दे देंगे। गाँव में ऐसा एक उस्ताद हो और उसका बाजा बजाना बन्द हो जाए!! ऐसा नहीं होगा।" आखिर सबने तय किया कि मिलकर चन्दा इकट्ठा कर एक ढोल खरीदकर बाघा को दिया जाएगा, और वह ढोल और उसकी छाल इतने मज़बूत बने होंगे कि बाघा के हाथों भी जल्दी न टूट पाएँगे।

वह गज़ब का ढोल था। उसका मुख साढ़े-तीन हाथ चौड़ा था, और उस पर भैंस के चमड़े से बनी छाल कसी थी। ढोल मिला तो खुशी से फूला ना समाता बाघा बोल उठा, "मैं खड़े-खड़े ही बजाऊँगा।"

तब से खड़े-खड़े छड़ी से उस ढोल को वह बजाता। डेढ़ महीने दिन-रात बजाकर भी बाघा उस ढोल को फोड़ न पाया। तब तक उसका बजाना सुन-सुन उसके माँ-बाप पागल हो गए, गाँव के लोगों का सिर चकराने लगा। कुछ और दिन इस तरह बीतते तो कहना मुश्किल है कि क्या होता, पर इसी बीच एक दिन गाँव के सारे लोग मोटे-मोटे लट्ठ लिए इकट्ठे हुए और आकर बाघा से बोले, "मेहरबानी हो भाई साहब! तुम्हें दस हाण्डिया भर मिठाई देंगे, कहीं और चले जाओ, नहीं तो हम सब पागल हो जाएँगे!"

बेचारा बाघा क्या करता! मजबूर होकर उसे दूसरे एक गाँव जाना पड़ा। वहाँ उसने मुश्किल से दो दिन बिताए होंगे कि वहाँ के सब लोगों ने मिलकर उसे गाँव से निकाल बाहर किया।

इसके बाद वह जहाँ भी जाता, वहाँ से उसे भगा दिया जाता। आखिर वह सारे दिन मैदानों में घूमने लगा, जब भूख लगती तो अपने गाँव जाकर ढोल बजाता और गाँव के लोग जल्दी-जल्दी उसे कुछ खाना देकर वहाँ से विदा करते और कहते, "आफत छूटी!"

फिर ऐसी हालत हुई कि कोई उसे खाने को ही न दे। "इन बेवकूफों के पास भटकने से तो जंगल में चले जाना ही अच्छा होगा। ज़्यादा से ज़्यादा शेर

ही काट खाएगा, पर मैं बजाता तो रहूँगा।” यह सोचकर बाघा ने अपना ढोल गर्दन पर टाँगा और जंगल में चला गया।

अब बाघा बड़े मज़े से रह रहा था। उसका बजाना सुनकर कोई लाठी लिए उसे भगाने नहीं आता था। शेर का उसको खा जाना तो दूर, उस जंगल में शेर, भालू कुछ नहीं थे। बस एक भयंकर जानवर था। बाघा ने आज तक उसे देखा नहीं था, बस दूर से उसकी आवाज़ सुनकर थर-थर काँपता और सोचता, “अरे बाप रे! वह आ गया तो मुझे ढोल सहित निगल जाएगा!”

वह भयंकर जानवर असल में कोई और नहीं, वह गोपी गवैया था। बाघा जिस आवाज़ को सुनकर काँपता था, वह गोपी के रियाज़ की आवाज़ थी। गोपी को भी बाघा के ढोल बजाने की आवाज़ सुनाई पड़ती और बाघा की तरह वह भी काँपता। आखिर एक दिन उसने सोचा, “इस जंगल में पता नहीं कब यूँ ही जान चली जाएगी, इससे तो अच्छा है कि अभी यहाँ से भाग निकलूँ।” यह सोचकर गोपी चुपचाप जंगल से निकल पड़ा। निकलते ही उसने देखा कि एक और आदमी एक बहुत बड़ा ढोल सिर पर उठाए उस जंगल से निकलकर आ रहा है। उसे देखकर आश्चर्यचकित हो गोपी ने पूछा, “अरे! तुम कौन हो?”

बाघा बोला, “मैं हूँ बाघा बजैया, तुम कौन हो?”

गोपी बोला, “मैं गोपी गवैया हूँ। तुम कहाँ जा रहे हो?”

बाघा बोला, “जहाँ भी जगह मिले, वहीं जाना चाहता हूँ। गाँव के लोग ऐसे गधे हैं, गाना-बजाना उनकी समझ से परे है। इसीलिए ढोल उठाकर जंगल आ गया था। पर भाई, यहाँ एक खूँखार जानवर की आवाज़ मैंने सुनी है, उसके सामने अगर फँस गया तो जान नहीं बचेगी। इसीलिए भागे जा रहा हूँ।”

गोपी बोला, “अरे हाँ! मैं भी तो एक जानवर की आवाज़ से परेशान होकर भाग रहा था। ज़रा बतलाओ, तुमने उस जानवर को कहाँ बैठकर चीखते सुना था?”

बाघा बोला, “जंगल के पूर्वी किनारे से, बरगद के नीचे।”

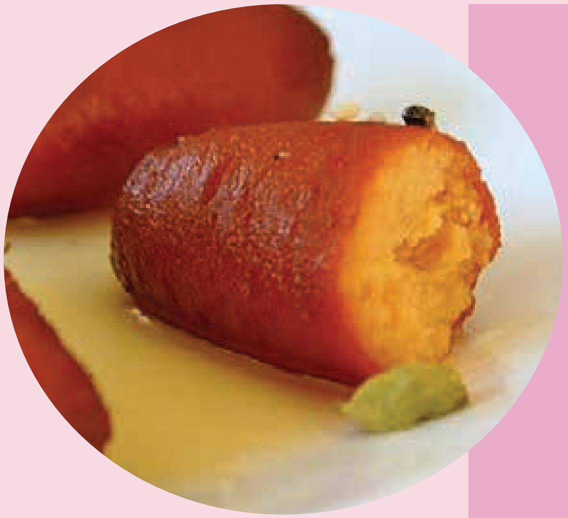
गोपी बोला, “अरे वह तो मेरा ही गाना तुमने सुना है! वह किसी जानवर की आवाज़ थोड़े ही थी। और मैं जिस जानवर की बात कर रहा था, वह जंगल के पश्चिमी किनारे हरड़ के पेड़ के नीचे बैठकर चीखता है।”

बाघा ने कहा, “अरे, वह तो मेरे ढोल की आवाज़ है, मैं तो वहीं बैठता था!”

अब उनकी समझ में आया कि वे एक-दूसरे का गाना और बजाना सुनकर ही डर से भागे जा रहे थे। फिर दोनों को खूब हँसी आई! काफी हँस लेने के बाद गोपी बोला, “भाई, जैसे मैं हूँ एक गवैया, वैसे ही तुम हो एक बजैया! अगर हम दोनों मिल जाएँ तो ज़रूर कुछ न कुछ कर पाएँगे!”

जारी...

दुर्गेश, पाँचवीं, रा. प्रा. विद्यालय गणेशपुर, उत्तरकाशी, उत्तराखण्ड



लेडीकेनी

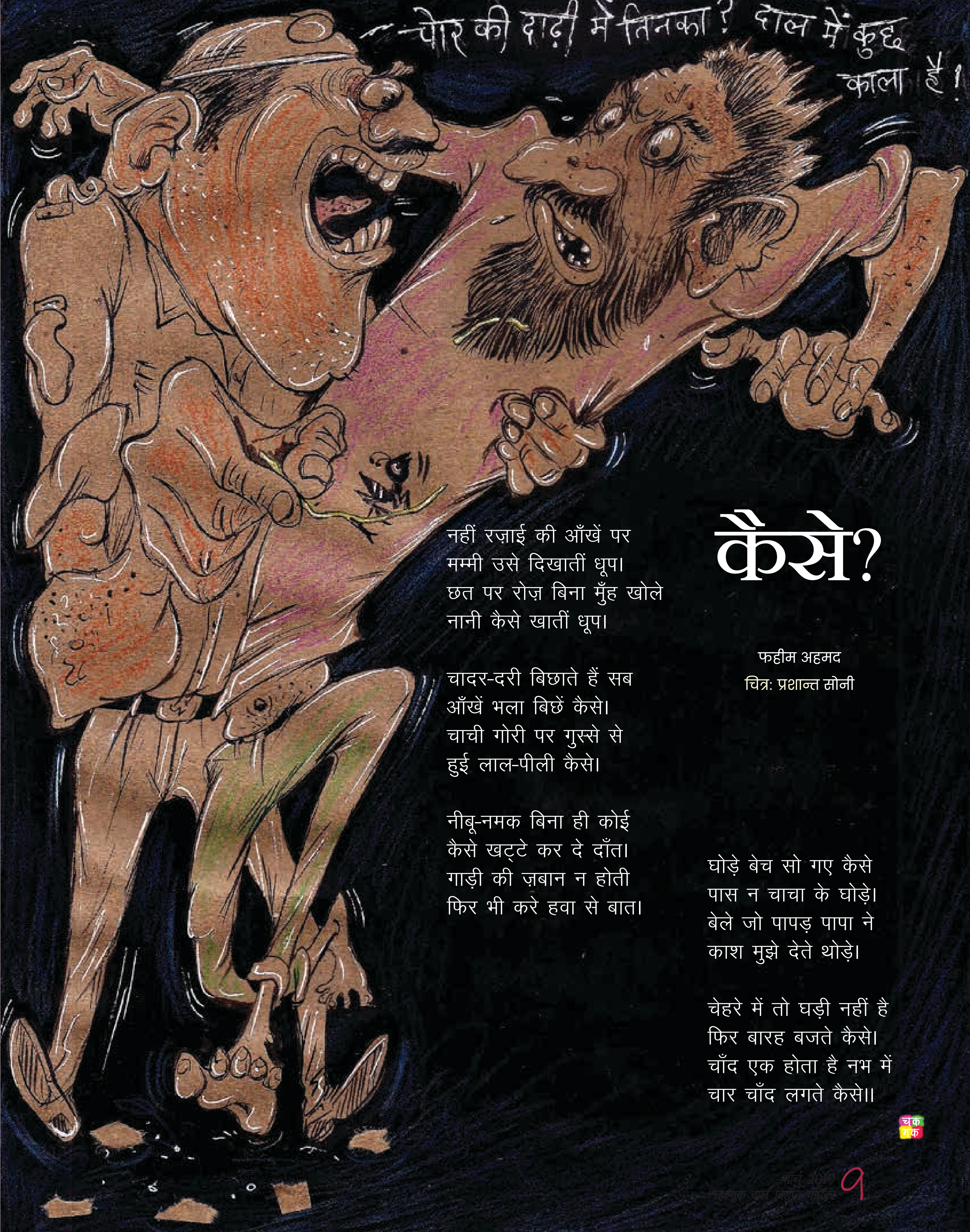
ये एक बंगाली मिठाई का नाम है। इस अजीब नाम के पीछे एक कहानी है। ब्रिटिश राज का समय था और 1856 में गवर्नर जनरल लॉर्ड चार्ल्स कैनिंग अपनी पत्नी को कोलकाता लाए थे। उनके सम्मान में शहर के मशहूर हलवाई भीम चन्द्र नाग से कहा गया कि वे एक खास और नई मिठाई बनाकर दें।
हलवाई ने छैने के गोलों को तलकर चाशनी में डाला और इसका नाम लेडीकेनी पड़ गया। यह दिखता तो गुलाब जामुन जैसा है लेकिन असल में पनीर से बना होता है। आज भी यह मिठाई बंगाल में काफी मशहूर है। तो कभी कोलकाता जाना हुआ तो लेडी कैनिंग के लिए बनाई मिठाई का मज़ा ज़रूर लेना।

एक ढोल जो धुन भी बजाए

इडेक्या एक ऐसा ढोल है जो सातों स्वरों को भी बजा सकता है। डमरू के आकार वाले इस ढोल के अन्दर चार तार खिंचे हुए हैं जिनके कारण यह सम्भव है। यानी कि ढोल बजाते समय तार के कम्पन से अलग-अलग स्वर भी बजा सकते हैं।
अन्य तालवाद्यों में अलग-अलग आवाज़ें या बोल बजा सकते हैं। जैसे कि तबले से तुम 30 बोल बजा सकते हो लेकिन कोई धुन नहीं। हालाँकि *इडेक्या* पर धुन नहीं बजाई जाती है। इसे केरल के मन्दिरों में और कूडियाट्टम नाच के साथ बजाया जाता है।

सौर ऊर्जा युक्त एक जानवर

ये तो सब जानते हैं कि पेड़-पौधे अपना खाना खुद बनाते हैं जबकि जानवर ऐसा नहीं कर पाते हैं। जानवर तो दूसरों को खाते हैं और खाने की खोज में इधर-उधर घूमते-फिरते हैं। लेकिन एक जानवर है जिसने जीव जगत के इस नियम को नज़रअन्दाज़ किया है। यह है अमेरिका के पूर्वी तट के पास समुन्दर में रह रहा समुद्री घोंघा (सी स्लग) Elysia chlorotica.
ये घोंघे तैरते-तैरते शैवाल खाते हैं और शैवाल के अन्दर क्लोरोप्लास्ट को अपनी चमड़ी में रख लेते हैं। क्लोरोप्लास्ट कोशिका का वो हिस्सा है जिसमें प्रकाश संश्लेषण की कुछ मुख्य प्रक्रियाएँ होती हैं। तो शैवाल खाने के बाद इन घोंघों के शरीर में प्रकाश संश्लेषण भी सम्भव हो पाता है। चोरी किए पुर्ज़ों के सहारे ये नौ महीने बिना खाए रह सकते हैं। यह काफी विचित्र बात इसलिए भी है क्योंकि किसी दूसरे जीव की कोशिकाएँ इस कदर शरीर में काम कर सकें, यह देखने को नहीं मिलता है।



कैसे?

फहीम अहमद
चित्र: प्रशान्त सोनी

नहीं रज़ाई की आँखें पर
मम्मी उसे दिखातीं धूप।
छत पर रोज़ बिना मुँह खोले
नानी कैसे खातीं धूप।

चादर-दरी बिछाते हैं सब
आँखें भला बिछें कैसे।
चाची गोरी पर गुस्से से
हुई लाल-पीली कैसे।

नीबू-नमक बिना ही कोई
कैसे खट्टे कर दे दाँत।
गाड़ी की ज़बान न होती
फिर भी करे हवा से बात।

घोड़े बेच सो गए कैसे
पास न चाचा के घोड़े।
बेले जो पापड़ पापा ने
काश मुझे देते थोड़े।

चेहरे में तो घड़ी नहीं है
फिर बारह बजते कैसे।
चाँद एक होता है नभ में
चार चाँद लगते कैसे।।

जंक फूड

सुशील जोशी
चित्र: सागर अरणकल्ले

> लोग यह मानते हैं कि जिन चीज़ों को आजकल के नौजवान और बच्चे पसन्द करते हैं, वे सब जंक फूड हैं। इनमें नूडल्स, पिज़्ज़ा, पेस्ट्री, बर्गर, कोला पेय शामिल माने जाते हैं। कुछ लोग इसमें चायनीज़ फूड को भी शामिल कर लेते हैं। पता नहीं समोसा, कचौरी के बारे में क्या राय है।

जंक फूड बहुत बुरा है, मगर जंक फूड कहते किसे हैं?

जागते रहो फिल्म के एक गाने की लाइन है – "जीने भी न देंगे मुझे दुश्मन मेरी जां के, हर बात पे कहते हैं कि इस बात की तौबा।"

जंक फूड के यही हाल हैं। आजकल जिसे देखो वही जंक फूड के खतरे बताने में लगा है। हर कोई बोलता है कि जंक फूड खाने से बहुत सारी समस्याएँ पैदा होती हैं। जैसे मोटापा, हार्ट अटैक... और भी न जाने क्या-क्या। मगर किसी से पूछो कि जंक फूड किसे कहते हैं तो जवाब गोल-मोल ही मिलता है।

अधिकतर लोग यह मानते हैं कि जो चीज़ें वे पहले नहीं खाते थे और जिन्हें आजकल के नौजवान और बच्चे पसन्द करते हैं, वे सब जंक फूड हैं। इनमें नूडल्स, पिज़्ज़ा, पेस्ट्री, बर्गर, कोला पेय शामिल माने जाते हैं। कुछ लोग इसमें चायनीज़ फूड को भी शामिल कर लेते हैं। पता नहीं समोसा, कचौरी के बारे में क्या राय है।

तो मैंने जगह-जगह जंक फूड की परिभाषा देखी। एक डिक्शनरी में लिखा है कि जिस भोजन में खूब कैलोरी हो मगर पोषण बहुत कम हो या कोई ऐसी चीज़ जो आकर्षक और ज़ायकेदार हो मगर उसमें वास्तविक पोषण न हो।

यह तो सही लगता है कि ऐसा भोजन नहीं खाना चाहिए जिसमें वास्तविक पोषण न हो। मगर सूखी रोटी को मिर्ची/नमक के साथ खा लेना भी तो ठीक नहीं है।

एक जगह यह भी लिखा मिला कि ऐसे भोजन को जंक फूड कहते हैं जिसमें नमक और शक्कर ज़्यादा हों और जो संतृप्त वसा (यानी घी या डालडा) में तलकर या भूनकर बनाए गए हों। इस बात को ध्यान में रखें तो यह सवाल ही बेकार है कि पिज़्ज़ा या बर्गर जंक फूड है या नहीं। देखना तो यह होगा कि किसी पिज़्ज़ा या बर्गर को किस तरह बनाया गया है। कोई पिज़्ज़ा अच्छा खाना भी हो सकता है और कोई लड्डू-बाफला भी जंक फूड हो सकता है। तो यह बहुत मुश्किल मसला है कि क्या खाएँ और क्या न खाएँ?

मुझे तो बात बस इतनी लगती है कि हमें तरह-तरह की चीज़ें खानी चाहिए। यदि ऐसा किया तो सब कुछ ठीक रहेगा।

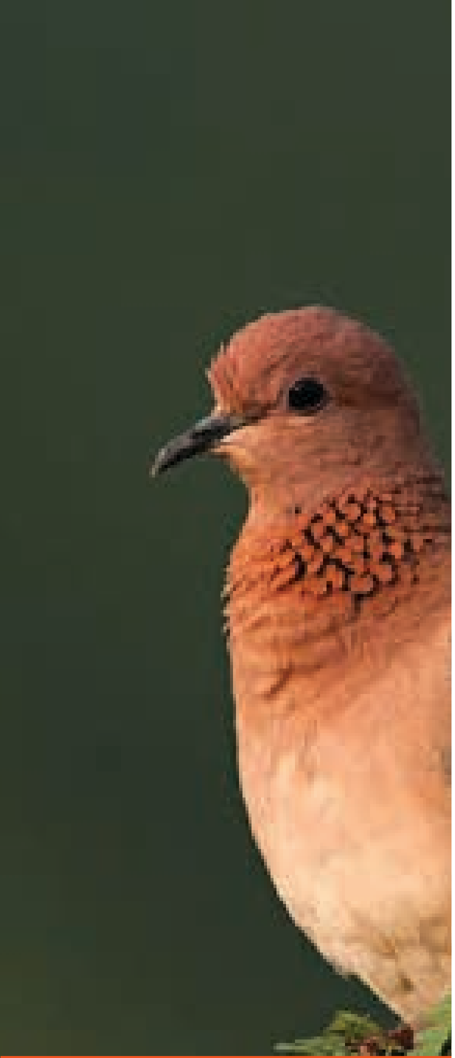
एक बात और है। आजकल यह भी सुनने को मिलता है कि जंक फूड के कारण बच्चों की खाने की आदतें बिगड़ गई हैं। बरसों पहले (मेरे बचपन में) एक चुटकुला चलता था। उस समय फेसबुक, ट्विटर वगैरह तो थे नहीं, फिर भी यह लतीफा खूब चला था। किसी ने तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रीमती इन्दिरा गांधी से पूछा था कि भारतीय लोगों की भोजन की आदतें कैसी हैं। उन्होंने जवाब दिया था कि भारतीय लोगों को इतना खाना ही नहीं मिलता कि उसकी आदत पड़े। कहने का मतलब है कि भारत में बहुत सारे लोग भूखे रह जाते हैं। मुझे तो लगता है कि इन लोगों को चिन्ता भरपेट भोजन की होती है। इस बात की चिन्ता करने की फुरसत ही कहाँ है कि जो खा रहे हैं वह जंक है या कुछ और।

जंक फूड

लवलीन मिश्रा
चित्र: सागर अरणकल्ले

जिस पिज़्ज़ा में
अपार स्वाद हो
जिस बर्गर में
टेस्टी उन्माद हो
जो
उबाऊ पढ़ाई झेलने
के लिए खाद हो
बताइए, उससे
सेहत क्यों बर्बाद हो?

जो
दो मिनट में
बन जाए
देखते ही जिसे
लार टपक जाए
दन्तहीन दादी भी
निगल पाए
जिस पे सब्ज़ी
बिखराई जाए
वो जंक फूड
भला
क्यों कहलाए?



आशियाना

रुबीना खान

वह परेशान-सी यहाँ-वहाँ भटक रही थी। आखिर में एक पानी भरे छोटे-से गड्ढे के पास जाकर बैठ गई। पानी साफ होने से उसके पंखों पर जमी धूल की परत भी नज़र आ रही थी। मैं थोड़ी दूर खड़ी यह माजरा देख रही थी।

कुछ वक्त बाद ही चिड़िया ने अपने लिए जगह तलाश ली। टीन की चादर से ढँके मीटर को उसने अपना घोंसला बनाना तय किया। इस बात का अन्दाज़ा मुझे उस वक्त ही हो गया, जब उसने पहली उड़ान के साथ मीटर पर तिनका ले जाकर रखा। थोड़ी देर उसे वहाँ न पाकर, मैं मीटर के करीब ही बने रोशनदान पर गेहूँ के दानों के साथ कटोरा भर पानी भी रख आई। जब वो आई तो चोंच में तिनके साथ ले आई। उसने चौकन्नी नज़रों के साथ दाने खाए और फिर पलकें झपकाकर बैठ गई। कुछ ही दिन लगे चिड़िया का घोंसला बनने में।

वक्त बीतता गया। एक दिन घोंसले में मुझे दो अण्डे नज़र आए। चिड़िया की गैर-मौजूदगी में मैं रोज़ उन्हें देखने लगी। फिर एक दिन मुझे अण्डों में दरार दिखी जिन्हें इस बीच मैं नहीं देख पाई थी। कुछ ही पल में अण्डों में से काँपते हुए गीले पंखों के साथ दो बच्चे निकल आए जो पलकें झपकाए सिमटकर बैठे हुए थे। शाम को चिड़िया आई तो बच्चों को अपने पंखों के नीचे ढँककर बैठ गई। अब से रोज़ाना वह सुबह कहीं जाती और शाम होने तक लौट आती, अपनी चोंच से दाने बच्चों की चोंच में रखती। धीरे-धीरे बच्चे बड़े होने लगे।

आखिर वो पल भी आ गया जब बच्चे अपने नन्हे पंखों के साथ उड़ने को तैयार थे। मीटर के किनारे पर आगे-पीछे बैठे वे माँ की गैर-मौजूदगी में उड़ना सीख रहे थे। इसी दौरान मीटर से तकरीबन 8 फीट नीचे एक बच्चा गिर गया जो उठ नहीं पाया। मैंने उसे दोबारा मीटर पर रख दिया। मैं समझ नहीं पा रही थी कि क्या करूँ? शाम को चिड़िया आकर बच्चे को चोंच से हिलाने लगी। फिर कुछ समझते हुए नम आँखों से उसको पंखों में ढँककर बैठ गई।

अगले दिन दूसरे बच्चे ने भी माँ के न होने पर उड़ने की कोशिश की और पास ही बनी नाली में जा गिरा। उसे धूप में रखकर मैं अपने कामों में लग गई। पता नहीं कैसे चींटियों ने उसे घेर लिया और बच्चे ने वहीं दम तोड़ दिया। आँखों में आँसू लिए मैंने रोशनदान पर बच्चे को रख दिया। अँधेरा होने के बाद चिड़िया आई। दूसरे बच्चे को घोंसले में न देख परेशान होकर इधर-उधर देखने लगी। मैंने लाइट जला दी तब उसकी नज़र बच्चे पर पड़ी। बिना कुछ खाए वो बच्चे के पास गुमसुम बैठी रही। चिड़िया की तकलीफ को सोचते हुए मैं कब सो गई पता ही नहीं लगा। सुबह उठकर मैंने घोंसला देखा तो वह खाली था। चिड़िया शायद रात में ही चली गई थी। मैंने मीटर साफ कर दिया।

दो महीने का वक्त लगा चिड़िया को लौटने में। उसने फिर से अपना आशियाना मीटर पर सजा लिया। कुछ वक्त बाद दोबारा दो नन्हे बच्चे इस दुनिया में आए। इनके लिए भी चिड़िया वही सब करती, फर्क सिर्फ इतना था - इन बच्चों को वो ज़्यादा वक्त देती। मैं भी दाना, पानी याद से रख देती थी। फिर बच्चे अपनी माँ के साथ उड़ना सीखने लगे। बच्चे लड़खड़ाते तो वो उन्हें सम्हाल लेती। इसी जद्दोजहद में बच्चे कुछ दिनों में उड़ना सीख गए और एक दिन अपना आशियाना छोड़ हवा के साथ हो लिए।

मैं इसी सोच में डूबी मीटर साफ कर रही थी कि यह मेरी पहले वाली चिड़िया ही थी या कोई नया मेहमान अपना आशियाना सजाने मीटर पर आया था।

एक महिला जो पुरुषों की आवाज़ नहीं सुन सकती

चीन में चेन नामक महिला एक दिन सुबह उठी और पाया कि उसे अपने पुरुष साथी की आवाज़ सुनाई नहीं दे रही है। वह अस्पताल पहुँची, जहाँ उसका उपचार एक महिला डॉक्टर द्वारा किया जा रहा है। डॉक्टर ने पाया कि चेन उनकी आवाज़ तो सुन पा रही थी किन्तु पास में लेटे एक पुरुष मरीज़ की आवाज़ बिलकुल भी नहीं सुन पा रही थी।

चेन एक दुर्लभ श्रवण बाधा से ग्रस्त थी - रिवर्स स्लोप हियरिंग लॉस। आमतौर पर जब किसी व्यक्ति को सुनने में कठिनाई होती है तो वह उच्च आवृत्ति (frequency) की आवाज़ों के मामले में होती है।

आवृत्ति ध्वनि के विश्लेषण का एक तरीका है। ध्वनि वास्तव में हवा अथवा अन्य माध्यमों में होने वाली कम्पनों के रूप में फैलती है और हमारे कानों तक पहुँचती है। प्रति सैकण्ड कम्पनों की संख्या ही उसकी आवृत्ति कहलाती है। प्रति सैकण्ड जितने ज़्यादा कम्पन होते हैं आवाज़ उतनी ही पतली होती है जबकि कम कम्पन होने पर आवाज़ भारी या मोटी होती है।

मनुष्य के कान में अन्दर की ओर सूक्ष्म रोम होते हैं। जब कोई ध्वनि कानों तक पहुँचती है तो इन रोमों में कम्पन होते हैं जिसके सन्देश मस्तिष्क तक पहुँचते हैं और वहाँ इन्हें ध्वनि के रूप में पहचाना जाता है। उम्र के साथ या चोट लगने पर या किसी दवा के असर से ये रोम भुरभुरे हो जाते हैं और टूट भी सकते हैं। इसी क्षति की वजह से सुनने में दिक्कत होती है। उच्च आवृत्ति वाली ध्वनियों के प्रति संवेदनशील रोम ज़्यादा नाज़ुक होते हैं। इस वजह से ये रोम पहले क्षतिग्रस्त होते हैं जिस कारण वे काम करना बन्द करते हैं। इसीलिए उच्च आवृत्ति की ध्वनियाँ सुनने में दिक्कत आम बात है।

मगर कभी-कभी कम आवृत्ति की ध्वनियों को पकड़ने में दिक्कत होती है जो चेन के साथ हुआ। यह सदमे की वजह से भी हो सकता है या कान की रक्त वाहिनियों में किसी समस्या की वजह से हो सकता है। एक और कारण शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र द्वारा स्वयं अपनी ही कोशिकाओं पर हमला करना भी हो सकता है। यह समस्या आन्तरिक कान को प्रभावित करती है और इससे सन्तुलन बनाने में दिक्कत तथा उल्टी जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। दरअसल चेन ने रिपोर्ट किया था कि उन्हें एक रात पहले चक्कर आए थे और उल्टियाँ भी हुई थीं।

वैसे डॉक्टरों का कहना है कि यदि इस स्थिति का पता जल्दी चल जाए तो इलाज सम्भव है। चेन के मामले में लगता है कि देर तक काम करते रहने के तनाव के कारण यह स्थिति बनी है और सम्भवत: जल्दी ही वे ठीक भी हो जाएँगी।

स्रोत फीचर्स से साभार

काम 4

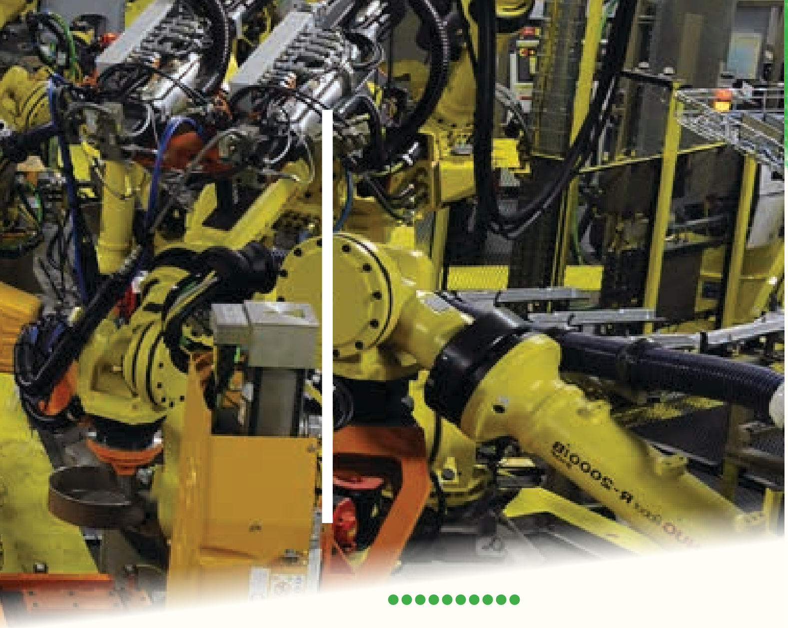
भविष्य का ट्रक ...और कुछ सवाल

सी एन सुब्रह्मण्यम्

मनुष्यों की जगह मशीन

पिछली बार हमने स्वचालित ट्रक के बारे में चर्चा की थी जिनमें चालक तो रहते हैं लेकिन ज़्यादातर समय उन्हें ट्रक को चलाने पर ध्यान देने की ज़रूरत नहीं पड़ती है। कुछ ऐसी गाड़ियों, टैक्सियों के बारे में भी हमने बात की जिनमें चालकों की ज़रूरत बिलकुल नहीं पड़ती है। हालाँकि स्वचालित यातायात के साधन अभी प्रयोग की अवस्था में हैं मगर स्वचालित कारखाने लगभग सभी जगह देखे जा सकते हैं। इनमें लगभग सभी काम स्वचालित मशीनों से होता है। पहले सोचा जाता था कि ये मशीनें मूलतः शारीरिक श्रम का काम करेंगी। दिमागी काम मनुष्य ही करते रहेंगे – आखिर मनुष्य ही तो कम्प्यूटरों को चलाएगा। लेकिन आज कृत्रिम बुद्धि की बात चल रही है। यानी कम्प्यूटर इतने बुद्धिमान होंगे कि उन्हें चलाने के लिए मनुष्यों की ज़रूरत नहीं होगी और यहाँ तक कि वे मनुष्य से आगे भी सोच सकेंगे।

ये स्वचालित उत्पादन और यातायात के साधन अपने साथ बहुत से सवाल और सामाजिक समस्याएँ लेकर आते हैं। एक ओर यह सही है कि मनुष्य को अत्यधिक परिश्रम नहीं करना पड़ेगा और उबाऊ काम करते रहना नहीं पड़ेगा। हम जानते हैं कि एक ट्रक चालक को लगातार कई दिन अपने घर से दूर, सड़क पर आँखें टिकाए गाड़ी चलाना पड़ता है। अगर उसे एक सैकण्ड के लिए भी झपकी आ गई तो भयानक दुर्घटना घट सकती है। मगर जब ट्रक बिना ड्राइवर के चलेंगे तो चालक क्या करेंगे? फ्यूचर ट्रक के चालक हैंस लुफ्त का कहना है कि वे पहले केवल सड़क पर देखते हुए गाड़ी चलाते थे। मगर अब वे अपने लैपटॉप से कई तरह के काम कर सकते हैं जैसे, उस गाड़ी के माल सम्बन्धित व्यापार, आदि का लेखा-जोखा, वगैरह। शायद हैंस लुफ्त ज़्यादा आशावादी हैं। अधिक सम्भावना इस बात की है कि उनके जैसे लाखों ड्राइवर काम से निकाल दिए जाएँ और वे बेरोज़गार हो जाएँ। कम्पनियों के मालिक यही सोचेंगे कि हज़ारों मज़दूर या ड्राइवर की जगह वे कुछ लोगों को ऊँचे वेतन पर रखेंगे जो इन स्वचालित कारखानों व गाड़ियों का संचालन करेंगे। इस तरह हमारे पास दो ही विकल्प हैं - एक, इस तरह के तकनीकी विकास को हम रोक दें या फिर कुछ लोगों को अधिक आमदनी और बाकी को बेरोज़गारी वाली बात मान लें। क्या इसका और कोई विकल्प हो सकता है ताकि समाज के सभी लोगों को इस तरह के विकास का लाभ हो और समान रूप से हो? हमने ये सवाल कुछ बच्चों से पूछे थे। उनके जवाब तुम पृष्ठ संख्या 14-16 पर पढ़ सकते हो। तुम भी इस पर अपने विचार लिखकर हमें भेज सकते हो।



भविष्य का ट्रक

...कुछ सवालों के जवाब

अगर ट्रक बिना ड्राइवर के चलेगा,
तो फिर ड्राइवर क्या करेगा
कहाँ से वह काम पाएगा
कैसे वह काम चलाएगा।
बच्चे रहेंगे भूखे, पत्नी रहेगी भूखी
बाप रहेगा भूखा, दादी रहेगी भूखी।
जब सारा काम मशीन करेगी
तब दुनिया भर के पेट्रोल की ज़रूरत पड़ेगी।
जब पेट नहीं भर रहा
तो मनाएँगे कैसे त्योहार।
जब ड्राइवर माँग रहा होगा
काम पर काम लगातार
मिल नहीं पाएगा उसे एक भी काम
जब हट जाएगा ड्राइवरी से नाम।
फिर चुनेगा वो कबाड़ी का काम
तब याद आएगा उसे अपनी गाड़ी का काम।
सुबह मेहनत, शाम मेहनत
भैया तेरा काम मेहनत
लेकिन कभी भी कहीं भी नहीं मिलेगा कोई आराम।

प्रतिपाल चौहान
आठवीं, जीवन शिक्षा पहल मुस्कान,
भोपाल, मध्य प्रदेश

जो भी भविष्य के ट्रक को खरीदेगा उसे अपने पुराने ड्राइवर को काम से निकालना नहीं चाहिए। ड्राइवरों को कम्प्यूटर चलाना नहीं आता, इसलिए उन्हें कोई दूसरा काम दिया जा सकता है।

गीताश्री, अयांग संस्था, मजूली, असम

अगर मशीन वाली गाड़ी निकल जाएगी तो जो ड्राइवर हैं उन्हें काम से नहीं निकाल देना चाहिए। और उनके पास अगर कुछ काम भी नहीं हो तो उन्हें कोई और काम में लगा देना चाहिए। जैसे किसी घर की रखवाली करना। और उनको इन सब काम की ज़रूरत नहीं हो तो उन्हें कुछ पैसे दे देने चाहिए जिससे वो पैसे से अपनी खुद की एक छोटी-सी दुकान खोल सकें जिससे उनका घर चल सके।

बबली नेताम, पाँचवीं, मुस्कान संस्था, भोपाल, मध्य प्रदेश

सारे ड्राइवर परेशान हो जाएँगे और और वे असम बन्द का ऐलान कर देंगे |

भास्कर, अयांग संस्था, मजूली, असम

अगर सब ट्रक ऑटोमेटिक चलेगा तो इन्सान कैसे पैसे लाएगा। इसलिए ऑटोमेटिक नहीं होना चाहिए। फिर इन्सानों में बीमारी भी अधिक होगी क्योंकि बैठे-बैठे मोटापा बढ़ता है।

रितिका मारण, आठवीं, शासकीय कमला नेहरू कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, टी.टी. नगर, भोपाल, मध्य प्रदेश

भविष्य का ट्रक ...कुछ सवालों के जवाब

पिछले अंक में स्वचालित ट्रक के बारे में लेख शायद तुमने पढ़ा हो। इस अंक में हमने स्वचालित उत्पादन और यातायात के साधनों के बारे में कुछ बातें की हैं। खासकर उन समस्याओं की जो ये साधन अपने साथ लाते हैं।

एक ओर स्वचालित साधन से मनुष्य का फायदा होता है - श्रम और समय जो बचता है। दूसरी ओर रोज़गार को खतरा है। तो क्या इस तरह के तकनीकी विकास को हम रोक दें या फिर कुछ लोगों (स्वचालित मशीनों के मालिक) को अधिक आमदनी और बाकी (मज़दूरों) को बेरोज़गारी वाली बात मान लें। क्या इसका और कोई विकल्प हो सकता है ताकि समाज के सभी लोगों को इस तरह के विकास का लाभ हो और समान रूप से हो? हमने ये सवाल कई बच्चों से पूछा। उनमें से कुछ के जवाब हमने यहाँ दिए हैं। चाहो तो तुम भी इस मुद्दे पर अपने विचार लिखकर हमें भेज सकते हो।

••••••••••

ऑटोमेटिक नहीं होना चाहिए। इससे ड्राइवर को काम नहीं मिलेगा। एक रोड होनी चाहिए ऑटोमेटिक बस या कार चलाने के लिए और उसमें ड्राइवर भी होना चाहिए।

पूजा मरावी, आठवीं, शासकीय कमला नेहरू कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, टी.टी. नगर, भोपाल, मध्य प्रदेश

••••••••••

मशीन को ऐसा बनाया जाए कि जो लोगों की रोज़मर्रा की ज़िन्दगी से जुड़ी हुई हो। जैसे खेत जोतने के लिए हल था फिर ट्रैक्टर आ गया और लोग ट्रैक्टर आराम से चला लेते हैं।

सुनील कुमार, नौवीं, स्वतंत्र तालीम, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

••••••••••

सब कुछ ऑटोमेटिक होगा तो लोगों का क्या होगा और जब लोग खुद काम पर होंगे तो विज्ञान का क्या होगा। क्यों न ऐसा हो कि सब कुछ ऑटोमेटिक हो और लोगों का भी काम हो। अगर सब कुछ ऑटोमेटिक हो जाएगा तो लोगों की नौकरी भी तो छूट जाएगी।

उजाला यादव, आठवीं, शासकीय कमला नेहरू कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, टी.टी. नगर, भोपाल, मध्य प्रदेश

••••••••••

ड्राइवर अपने परिवार के साथ गाँव लौट जाएगा और मछलियाँ पकड़ेगा।

रोहित पेयांग, अयांग संस्था, मजूली, असम

मगर जो गाड़ियाँ चलाकर ही अपनी रोज़ी-रोटी चलाते हैं, वह बेरोज़गार हो जाएँगे इसके लिए मैं दुखी हूँ। जो बेरोज़गार हो गए हैं उन्हें अपनी रोज़ी-रोटी चलाने के लिए कोई काम दिया जाए तभी भारत में ऐसी गाड़ियाँ चलनी चाहिए।

मौसम कुमार, आठवीं, आर.जे. आर.एन. दीपालया लर्निंग सेन्टर, नई दिल्ली

••••••••••

हज़ारों व्यक्तियों का जीवन खराब हो जाएगा क्योंकि हजारों लोग जो ड्राइवर हैं उनको कार्य नहीं मिलेगा, कार्य नहीं मिलेगा तो पैसा नहीं मिलेगा, पैसे नहीं मिले तो उस व्यक्ति का शायद जीवन खराब हो जाए। जिस प्रकार किसानों को पैसा नहीं मिलता तो आत्महत्या कर लेते हैं, वैसे ही ड्राइवर को काम व पैसा नहीं मिलेगा तो वे भी आत्महत्या कर लेंगे।

विवेक कुमार देवांगन, सातवीं, अज़ीम प्रेमजी स्कूल, धमतरी, छत्तीसगढ़

मुझे लगता है कि इस तरह की मशीन नहीं बनानी चाहिए वरना हमको काम कैसे मिलेगा और किसी-किसी की रोज़ी-रोटी छीन लेगी वो मशीन। अभी तो एक मशीन बनी है। सोचो, अगर,ऐसी मशीन हर जगह में रहेगी तो किसी को भी काम नहीं मिलेगा। अगर मशीन को गलती से भी कुछ हो गया या अगर लोगों को कुछ ना कुछ कर दिया तो किसकी गलती होगी, हमारी या सरकार की? हमने तो नहीं बोला था ऐसी मशीन बनाने को।

अनाम, पाँचवीं, मुस्कान संस्था, भोपाल, मध्य प्रदेश

भविष्य में ट्रक ऑटोमेटिक वाला अगर आ गया तो अच्छा है क्योंकि अगर कोई गाड़ी खाई में चली जाएगी तो वह उड़कर वापस सड़क में आ जाएँगे। कुछ ड्राइवर ऐसे भी होते हैं जिन्हें लगातार लगे रहना होता है तो नींद पूरी नहीं हो पाती है, वे सोते-सोते अपना काम पूरा कर लेंगे। या फिर ट्रेन होती हैं जो दिन-रात चलती हैं, उनको रोबोट कंट्रोल कर लेंगे। अगर ड्राइवर का उपयोग न करके कोई सामान दूसरी जगह तक पहुँचाना हो तो यह बैठे-बैठे पहुँचा सकता है। अगर ड्राइवर को रोज़गार नहीं मिलता तो पक्का उसकी लापरवाही रही होगी, बचपन में या फिर पढ़ाई के समय कि उसको ड्राइवर बनना पड़ा होगा।

प्रवीण साहू, सातवीं, अज़ीम प्रेमजी स्कूल, धमतरी, छत्तीसगढ़

रास्ते में ट्रक पंचर हो जाए तो उस ट्रक का पंचर कैसे बनेगा?

कुलदीप साहू, सातवीं, अज़ीम प्रेमजी स्कूल, धमतरी, छत्तीसगढ़

तुषार
आठवीं, जीवन शिक्षा पहल मुस्कान, भोपाल, मध्य प्रदेश

यदि बच्चे सब्ज़ियाँ नहीं खाते

विपुल कीर्ति शर्मा

सभी माँओं की एक ही कहानी है – मेरा बच्चा सब्ज़ियाँ नहीं खाता। उसे तो केवल क्रीम बिस्कुट, चॉकलेट और आईसक्रीम ही चाहिए। लेकिन सच तो यह है कि हम सभी को मीठा पसन्द है। मीठे की ओर आकर्षण हमें हमारे पूर्वज प्रायमेट्स से विरासत में मिला है। उस समय हमारे पूर्वज भी आज के बन्दरों और वनमानुष की तरह खुशबूदार, पके, मीठे फलों की खोज में दिन बिताते थे। अधिक ऊर्जा और पानी के लिए पके और मीठे फल को कच्चे और कड़वे फल पर प्राथमिकता मिलती थी। तो बच्चे अगर मिठाई की ओर ललचाई निगाह से देखते हैं तो इसमें बच्चों का दोष नहीं है।

यह बात भी सही है कि अधिकांश ज़हरीले भोज्य पदार्थ कड़वे होते हैं और हमारे पूर्वजों ने भी कड़वे पदार्थों से दूरी बनाना सीख लिया था। तो पूर्वजों के समान अगर हम भी मीठे की ओर आकर्षित होते हैं तो कोई आश्चर्य नहीं होना चाहिए। यही कारण है कि मानव के पूर्वजों ने गन्ने को पूरे विश्व में फैला दिया है।

लेकिन माँओं की यह चिन्ता जायज़ है कि बच्चे सब्ज़ियाँ नहीं खाते जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। तो क्या हम बच्चों को मिठाई की बजाय सब्ज़ी खाने के लिए तैयार कर सकते हैं? उत्तर है, हाँ।

शोधकर्ताओं ने पहले यह काम ड्रोसोफिला मक्खियों पर किया। वैसे तो मनुष्य को मीठे लगने वाले विभिन्न प्रकार के रसायन अन्य जानवरों को भी मीठे लगें यह ज़रूरी नहीं है। लेकिन मीठे के मामले में ड्रोसोफिला मक्खी और मानव की पसन्द एक जैसी ही है। यह भी पता लगा है कि मनुष्य व ड्रोसोफिला दोनों के पूर्वज सर्वाहारी और मुख्य रूप से मीठे फल खाने वाले थे।

मनुष्यों में जीभ पर पाई जाने वाली स्वाद कलिकाएँ स्वाद ग्राहियों से बनी होती हैं। ये विशेष न्यूरॉन्स होते हैं। जब भी जीभ पर खाना लगता है तो स्वाद ग्राही मस्तिष्क तक एक सन्देश भेजते हैं। मीठे पदार्थ के अणु मीठे का एहसास कराने वाली स्वाद ग्राहियों से जुड़कर तुरन्त सन्देश को मस्तिष्क में पहुँचाते हैं जिससे सुखद अनुभूति होती है। लेकिन ब्रोकली के अणु मीठे का एहसास कराने वाली स्वाद ग्राहियों से नहीं जुड़ते। इस कारण मस्तिष्क को यह सन्देश नहीं मिलता है। ड्रोसोफिला मक्खियों में भी कुछ ऐसा ही होता है। और प्रयोग करने पर पता चला कि ब्रोकली और केला दोनों सामने रखें तो ड्रोसोफिला केले को ज़्यादा बार चुनती हैं।

फिर कोशिश यह हुई कि स्वाद ग्रन्थियाँ सब्ज़ियों का स्वाद लेने पर भी मस्तिष्क को मीठा खाने जैसा एहसास दें। इसके लिए ऑप्टोजेनेटिक्स का इस्तेमाल किया गया। यानी कि ड्रोसोफिला की स्वाद कलिकाओं को इस तरह बदला गया कि जब तेज़ रोशनी में उनको उकसाया जाता है तो वे मस्तिष्क तक मीठे का सन्देश पहुँचा देती हैं।

अब प्रयोग में एक परिवर्तन किया गया। जब भी ड्रोसोफिला ब्रोकली खाने के लिए आती एक लाल लाइट के जलने से मीठे का एहसास कराने वाले स्वाद ग्राही मस्तिष्क को सन्देश भेज देते। ब्रोकली खाने पर भी ड्रोसोफिला को मीठे खाने जैसी ही अनुभूति होने लगी। यानी कि जीन परिवर्तित ड्रोसोफिला अब ब्रोकली को भी केले के बराबर पसन्द करने लगी थी।

क्या ऑप्टोजेनेटिक्स के द्वारा बच्चे भी मिठाई की बजाय सब्ज़ियाँ पसन्द करने लगेंगे? कहा नहीं जा सकता लेकिन कोशिश तो जारी है।

स्रोत फीचर्स से साभार

खानदानी खायकी मालवा की

दिलीप चिंचालकर

दाल-बाफले

इन्दौर में एक सेठ हुकुमचन्द हुआ करते थे। वे सिर्फ नाम के ही हुकुमचन्द नहीं थे, उनके हर हुक्म की तामील होती थी भले ही राजा होलकर हों। एक बार वे अपने लवाज़मे सहित परदेस-प्रवास पर थे और उनका मन हुआ दाल-बाफले खाए जाएँ। अपने अतिथियों का ध्यान रखने वाले होटल मैनेजर को यह मंज़ूर नहीं था कि सेठजी के रसोइये गोबर के कण्डे जलाकर धुआँ करें क्योंकि वह ज़माना भी अंग्रेज़ों का था। सेठजी के दीवानजी ने होटल के मालिक से हुज्जत किए बगैर होटल ही खरीद लिया। तब मैनेजर ने खुद खड़े होकर सेठजी की पसन्द के दाल-बाफले बनवाए।

अब यह बात कितनी सच है और कितनी मनगढ़न्त यह अलग बात है। मगर यह सच है कि बाफले सेठों की पसन्द तो हैं ही आम लोगों की भी हैं। सेठजी राजस्थान से थे और राजस्थानी प्रवासी व्यापारियों के साथ भी यह बात बिलकुल ठीक जमती है। वे अपनी गठरी में थोड़ा आटा-दाल भर लेते थे। जहाँ खाने का वक्त हुआ, किसी कुएँ के समीप डेरा डाला। आसपास से ऊँट या बैलों का सूखा गोबर इकट्ठा कर उसे जला लिया और उस पर दाल पका ली। फिर आटा गूँथकर उसके चपटे गोले बनाकर आग की राख में पकने के लिए रख दिए। थोड़ी ही देर में गोले सिककर बाटी के रूप में खाने लायक बन जाएँगे। उन्हें मुट्ठी से चूरकर अपने पास से थोड़ा घी लगा दिया और लीजिए दाल-बाटी का भोजन तैयार हुआ जाता है।

बाद में सेठ लोग बड़ी-सी हवेली बनाकर इन्दौर में रहने लगे तब उनके रसोइयों ने महलों के ठाठ-बाट के हिसाब से बाटियों को नरम बनाने की गरज से आटे में भरपूर मात्रा में घी का मोयन मिलाना और सेंकने से पहले उन्हें उबालना शुरू किया। मन्दी आँच में देर तक सेंकना इसकी तरकीब थी। इन्दौर के आसपास उज्जैन-मालवा से लेकर राजस्थान तक बाटी बनती है जो केवल सेंकी जाती है। इन्दौर भर में बाफला बनता है। यदि बाफलों को पलाश या आँकड़े

के पत्तों में दबाकर आँच में रखा जाए तो अलग स्वाद आता है और इन्हें पानिया कहा जाता है। शौकीन खाने वाले इन्हें असली घी में तर कर के खाते हैं। बाज़ार में जो बाफले मिलते हैं उनमें घी बिलकुल कम होता है। खाने वाले अपने हिसाब से घी डाल लें। कुछ बाफलों को चूरकर उसमें चीनी या गुड़ डालकर लड्डू बना लिए जाते हैं। साथ में हरी चटनी, सूखी सब्ज़ी और छाँछ के साथ दावत पूरी होती है।

इन्दौर के कई परिवारों में सालों-साल हर रविवार घर में दाल-बाफले बनाए जाते हैं और पिता और बच्चे मिलकर बनाते हैं। एक बार फिल्म अभिनेता जॉनी वॉकर के सम्मान में भोज का आयोजन किया गया तो उन्होंने चौंककर पूछा “कि भई, कहीं ऐटम बम तो नहीं खिलाओगे?” क्योंकि घीदार बाफले पचने में भारी होते हैं और जॉनी वॉकर साहब ने पहले भी बाफले खा रखे होंगे। वे इन्दौर ही में तो रहते थे।

चटकदार नाश्ता

इन्दौर में दिन शुरू करने का सबसे पसन्दीदा नाश्ता है पोहा। यों कच्चा पोहा दो तरह का मिलता है - मोटा और पतला पोहा। पतले पोहे से चिउड़ा बनता है और मोटे पोहे से नाश्ते वाले पोहे। इनमें तेल बिलकुल नहीं लगता और हर गली और चौराहे पर हरदम ताज़ा और गर्म पोहे मिलते हैं। महाराष्ट्र में कान्दे-पोहे विशेष रूप विवाह से पहले लड़का-लड़की के मिलने के मौके पर बनाए जाते हैं। मगर इन्दौर में चौबीसों घण्टे पोहे खाने का समय है। बघारते समय इसमें बस नमक-मिर्च-हल्दी डाली जाती है। फिर भी स्वाद के लिए चीनी इतनी ज़्यादा मात्रा में मिलाई जाती है कि इन्हें मीठे पोहे कहा जाए तो भी चलेगा। अब तो पोहे पर अनार के दाने, बारीक कटा हरा धनिया, सेंव और चर्खी नुक्ती, प्याज़ अलग से, और ऊपर से जीरावन, यह सब होता है। गोया पोहा नहीं पान बँध रहा हो। और इन्दौरी इस स्वाद के इतने दीवाने हो जाते हैं कि ठेठ कोलकाता जाकर झालमुडी खाते समय भी पोहे को ही याद करते हैं।

ये पोहे भी अकेले नहीं खाए जाते। इनके साथ आती है जलेबी। सुबह छह से ग्यारह बजे तक का समय पोहा-जलेबी का होता है। जलेबी भी ताज़ा-गर्म कड़ाही से उतरी हुई। कोई सौ ग्राम (दो या तीन नग) जलेबी खरीदे, उसके लिए उतनी भी कड़ाही में ताज़ा तलकर और चाशनी में डुबोकर तौली जाएगी। जिन दुकानों पर सुबह जलेबी मिलती है, शाम को वहाँ इमरती बनती है। दोनों उड़द की दाल की बनती हैं और इनका स्वाद ही अद्भुत है।

नाश्ते में दूसरी लोकप्रिय वस्तु है कचौरी और समोसे। सबसे पहले थी रवि कचौरी फिर आई बाल्टी वाली। रवि के लिए सदा कतार में खड़े रहना होता है, बाल्टी वाली में ताज़ा खेप आते ही बाल्टी में बल्ब जल जाता है। इसके बाद बहुत-से 'ठिये' (खास अड्डे) हैं, जो आपके दफ्तर या घर के नज़दीक है वह बेस्ट है। वर्षा में भुट्टे की कचौरी मिलेगी तो ठण्ड में हरे चने और मटर की। सराफे की दो दुकानों की यूएसपी (विशेषता) है कि वहाँ कचौरी हो या समोसा, कीमत हर मौसम में सालों से एक-सी बनी है। इन्दौर के कचौरी और समोसा बनाने वाले कारीगर सब राजस्थान से आते हैं और उन्होंने कचौरी को विविध स्वाद वाला तो समोसे को मीठा बना दिया है।

व्यापारीगण दुकान मंगल (दिन भर का काम समाप्त) करने पर शाम को घर जाने से पहले इस तरह का कुछ हल्का नाश्ता करते होंगे। मिठाई-नमकीन बेचने वाले उनकी दुकान के ओटले पर आकर बैठते होंगे। कालान्तर में शायद व्यापारियों के जाने बाद ये हलवाई वहीं डटे रहने लगे। उसी का रूप आज का ये सराफा बाज़ार है। रात आठ बजे सोने-चाँदी की दुकानें मंगल होने के बाद खाने-पीने का बाज़ार सजता है जो रात के बारह-साढ़े बारह बजे तक चलता है। यहाँ छोले-चाट-टिकिया से लेकर बारहों महीने मिलने वाला भुट्टे का कीस, आलू पैटीज, ठण्ड में गराडू प्रसिद्ध हैं। जोशी का दहीबड़ा तो ग्राहक खास बनते देखने के लिए आते हैं। दुकान वाले भैया दहीबड़ा बनने के बाद उसे हवा में कलाबाजियाँ खिलाते हैं। एक ही चुटकी से पाँच मसाले छींटना इनकी खास तरकीब है।

भारी भोजन और चटकदार नाश्ते के बाद एक ज़रूरी आइटम है दूध। देर रात की ठण्ड में चौराहों पर मिलेगा गाढ़ा, केसरिया ओटाया हुआ दूध मलाई मार के। शहर के कुछ चौराहों पर आधी रात भी दूध पीने वालों के कारण ट्रैफिक जाम हो सकता है। कुछ वर्षों पहले एक कड़क नगर-कोतवाल ने रात ग्यारह बजे बाद शहर में कर्फ्यू की स्थिति बना दी थी, मगर सराफा और दूध वाले चौराहों पर फिर भी छूट थी।

इन्दौरी सेंव

खायक लोगों को इन्दौर का जो सच पता चला वह शायद सेंव का था। और यह बात कि रतलामी सेंव तो इन्दौर में अच्छी बनती है अब बहुत पुरानी हो गई है। पचास वर्ष पहले जेलरोड का गेन्दालाल का चिउड़ा प्रसिद्ध था मगर अब हर गली की, हर दुकान की सेंव अपने अलग स्वाद के लिए जानी जाती है। और किस्में तो न पूछिए – फीकी, दूध की, लॉन्ग वाली, लहसुन की, पुदीने वाली, टमाटर की, धनिये की, आलू की, मोटी, पतली, जीरो नम्बर, फुरसती। हर चीज़ पर सेंव बुरककर खाने वाले हर व्यंजन के हिसाब से नई सेंव बना लेते हैं, और तो और सेंव की सब्ज़ी भी बना लेते हैं। इन्दौर से बाहर जाने वाली हर बस पर कई किलो सेंव निर्यात होती है। हर अभियानों के नारों में एक नारा यह भी होता है – सेव इन्दौर, सेंव इन्दौर।

अन्तरिक्ष यात्री

अन्तरिक्ष में तैरती छोटी-छोटी चट्टानें (उल्का) कभी-कभी हमारे वायुमण्डल से टकरा जाती हैं और जल जाती हैं। रात में इन 'शूटिंग स्टार' को अकसर प्रकाश की एक चमक के रूप में देखा जा सकता है। क्या तुमने कभी इन्हें देखा है?

जो उल्काएँ पूरी तरह जल नहीं पातीं और पृथ्वी से टकरा जाती हैं, उन्हें उल्का पिण्ड कहते हैं। हर साल सैकड़ों उल्का पिण्ड पृथ्वी से टकराते हैं लेकिन इनमें से अधिकांश बहुत ही छोटे होते हैं। पत्थरों के यह टुकड़े चाँद या मंगल से आ सकते हैं या फिर यह अन्तरिक्ष में तेज़ी-से चलती अन्य चट्टानों के टुकड़े भी हो सकते हैं।

चाँद की हरकतें

हमारे पड़ोसी खगोल पिण्डों में एकमात्र चाँद ही ऐसा है जिस पर मानव ने अपने कदम रखे हैं। इसकी मिट्टी सख्त लावे, चट्टानों के टुकड़े और काँच से बनी है। चाँद की कई कलाएँ होती हैं। कभी-कभी यह गोल दिखाई देता है और कभी चापाकार। और 14 दिनों में एक बार अमावस पर तो यह हमें दिखाई ही नहीं देता।

यह कैसे होता है इसे समझने के लिए:

अपने घर के किसी अँधेरे कमरे में एक टॉर्च लेकर जाओ, अब उसे जलाकर एक मेज़ पर रख दो। यह हमारा सूर्य है।

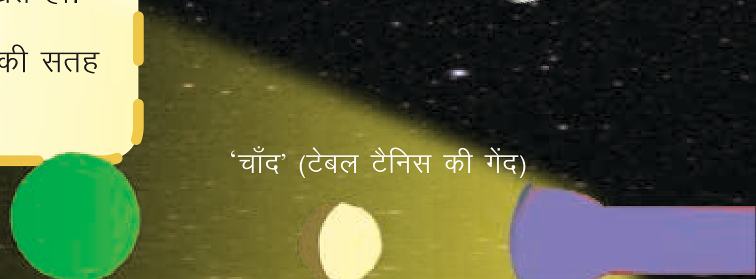
अब टॉर्च के सामने टैनिस की एक गेंद रखो। यह हमारी पृथ्वी है।

अब टेबिल टैनिस की एक गेंद लो। यह हमारा चाँद हुआ। इसे टॉर्च और टैनिस की गेंद के बीच में रखो।

क्या तुम्हें पृथ्वी के सामने अँधेरा हिस्सा दिखाई देता है? यह अँधेरे वाला हिस्सा अमावस का चाँद है। अमावस के चाँद को हम देख नहीं सकते क्योंकि इसका जो हिस्सा हमारी तरफ होता है वहाँ पूरी तरह अँधेरा होता है।

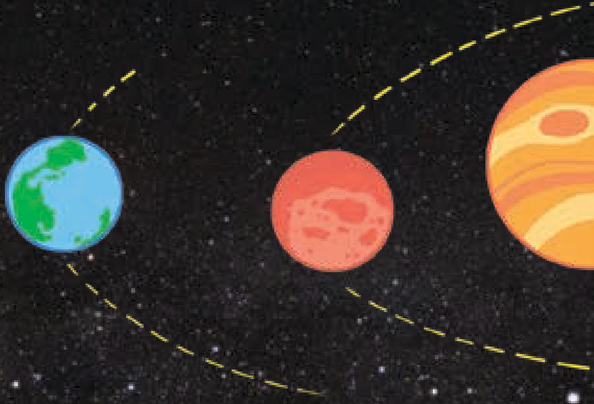
तुम टेबिल टैनिस की गेंद को टैनिस की गेंद के चारों ओर अलग-अलग स्थितियों में ले जा सकते हो। इस बात पर ध्यान दो कि टेबिल टैनिस की गेंद पर 'सूर्य' की रोशनी कितनी ज़्यादा या कितनी कम पड़ती है। यह इस पर निर्भर करता है कि तुम इसे 'पृथ्वी' के सम्बन्ध में कहाँ पर रखते हो।

क्या तुम्हें टैनिस की गेंद के सामने वाली टेबिल टैनिस की गेंद की सतह पर चाँद की कलाएँ दिखाई देती हैं?



हमारा रात का आकाश

nature conservation foundation



टिमटिमाते तारे

यदि तुम रात के आकाश में किसी तारे को देखो तो वह तुम्हें टिमटिमाता हुआ दिखाई देगा। हालाँकि, वास्तव में तारे टिमटिमाते नहीं हैं। भले ही तारे विशाल नाभिकीय ज्वालाएँ हैं। क्योंकि वो हमसे बहुत-बहुत दूर स्थित हैं, वो हमें आकाश में प्रकाश के छोटे पुंज की तरह दिखाई देते हैं। पृथ्वी का अस्थिर वायुमण्डल विभिन्न दिशाओं में घूमता रहता है, जब हम इस अशान्त वायुमण्डल के माध्यम से तारों को देखते हैं तो वो हमें टिमटिमाते दिखाई पड़ते हैं। यदि तुम अन्तरिक्ष यात्री होते और अन्तरिक्ष से तारों को देखते तो वो तुम्हें टिमटिमाते हुए नहीं दिखेंगे।

शायद तुमने सुना होगा कि ग्रह टिमटिमाते नहीं हैं। जो ग्रह हमें रात के आकाश में नज़र आते हैं वो तारों की तुलना में हमारे काफी नज़दीक हैं और वो प्रकाश के काफी बड़े पुंज हैं। यही कारण है कि पृथ्वी के अशान्त वातावरण के बावजूद ग्रह हमें टिमटिमाते हुए नहीं दिखते।

फील्ड डायरी के लिए

जब तुम रात के आकाश को गौर से देखते हो तो क्या ग्रह भी टिमटिमाते हैं या केवल तारे ही हैं जो टिमटिमाते हुए नज़र आते हैं?

सूर्यास्त के समय छत पर या किसी ऐसे स्थान पर जाओ जहाँ से तुम्हें आकाश का विस्तृत विस्तार दिखाई दे। सूर्यास्त की दिशा, पश्चिम की ओर देखो।

महीने का कोई ऐसा समय चुनो जब चाँद का आकार बढ़ रहा हो, अमावस के 1-5 दिन बाद। यदि तुम्हें पता न हो कि ऐसा कब होता है तो अपने घर के लोगों या दोस्तों से पूछ लो। चाँद के दाईं तरफ तुम्हें एक चमकता हुआ पुंज नज़र आएगा। यह मंगल ग्रह है। अँधेरा बढ़ने पर तुम इसे बेहतर देख पाओगे। क्या यह ग्रह टिमटिमा रहा है? चाँद और मंगल का चित्र बनाओ।

अब अपनी नज़रें तारों की ओर करो और जितने ज़्यादा से ज़्यादा तारे देख सको, देखो। क्या तुम्हें कोई ऐसा तारा दिखाई देता है जो टिमटिमा नहीं रहा हो?

कम से कम 20 मिनट तक आकाश की ओर देखो। अँधेरे के साथ सांमजस्य बिठाने में तुम्हारी आँखों को थोड़ा समय लग सकता है। सम्भव हो तो आकाश को देखने के लिए दूरबीन का उपयोग करो।

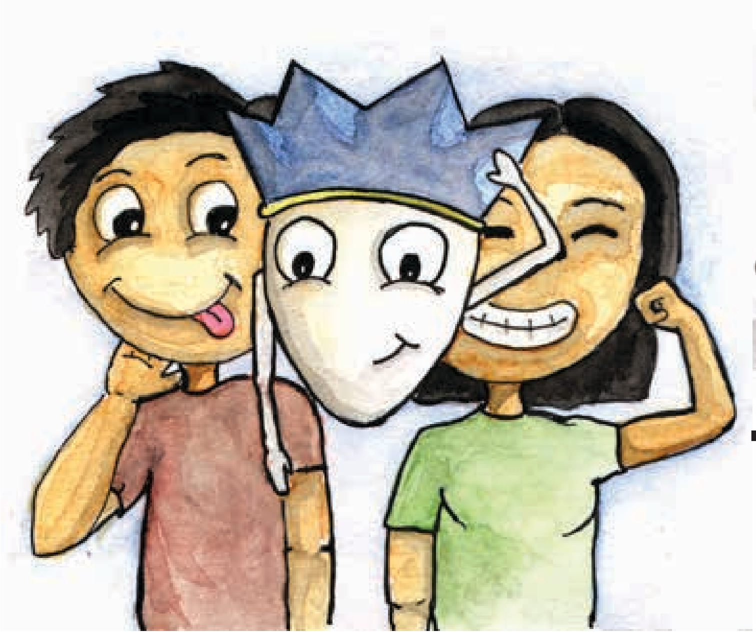
मानव द्वारा प्रक्षेपित किए गए उपग्रहों को देखना अकसर आसान होता है। तारों व अन्य ग्रहों की तुलना में यह आकाश में लगातार और तेज़ी-से चलते हैं। रात के आकाश में तुम इन्हें किसी भी हवाई जहाज़ से अलग कैसे करोगे?

रात के आकाश में तुम्हें जो कुछ भी नज़र आए उसकी एक सूची बनाओ। इस गतिविधि को शहर के बाहर किसी ऐसी जगह पर करने की कोशिश करो जहाँ हवा साफ हो व रोशनी कम हो।

प्रतियोगिता

अपनी डायरी में लिखे नोट्स व अपने चित्र हमें chakmak@eklavya.in पर भेजो और अन्तरिक्ष विज्ञान पर एक किताब जीतने का मौका पाओ। तुम कितने कृत्रिम उपग्रहों व हवाई जहाज़ों को पहचान पाए?

अनुवाद - कविता तिवारी



रोज़ खाओ अण्डे!

उमा सुधीर
चित्र: तापस उपाध्याय

कुछ दिन पहले हमने शिक्षकों के साथ एक कार्यशाला की। वहाँ एक दिन हमने अलग-अलग खाने की चीज़ों में पोषक तत्वों (मण्ड यानी स्टार्च, वसा और प्रोटीन) के टैस्ट करवाए थे। अब सभी को पता है कि प्रोटीन हमारे लिए कितना ज़रूरी है, खासकर बढ़ते बच्चों के लिए। इसीलिए इन टैस्ट को लेकर सबकी खास रुचि थी।

प्रोटीन के टैस्ट के लिए अनाज (चावल, आटा और मैदा), दाल (मूँग, तुअर), मूँगफली जैसी चीज़ों के साथ हमने अण्डे का सफेद हिस्सा और दूध भी रख लिया था। टैस्ट तो सरल था - उसमें सिर्फ कॉपर सल्फेट और सोडियम हाइड्राक्साइड का घोल लगता है। अगर खाने की चीज़ में प्रोटीन है तो इस घोल में मिलाने से एक खूबसूरत बैंगनी या जामुनी रंग मिलता है। बाकी सारी चीज़ों से किसी को दिक्कत नहीं थी बस अण्डे को लेकर एक टीचर काफी परहेज़ कर रही थीं। वे अण्डे को छूने तक को तैयार नहीं थीं। लेकिन जब प्रोटीन की जाँच की तो अण्डे के सफेद हिस्से के साथ सबसे ज़्यादा बैंगनी रंग मिला। यानी कि उसमें सबसे ज़्यादा प्रोटीन था। अब उन टीचर से रहा नहीं गया और परखनली हाथ में लेकर उन्होंने काफी ध्यान से उसे देखा। जो भी देखा वे उससे काफी प्रभावित हुईं और उन्होंने घोषणा की कि अब वे अपने बच्चों को अण्डा खिलाना शुरू कर देंगी!!

मेरे हिसाब से तो यह अच्छी बात है। अण्डे में प्रोटीन तो होता ही है। हम बेहिचक इन अण्डों को खा सकते हैं। तुम जानवरों से मिलने वाले दूध और शहद जैसी चीज़ें भी तो खाते हो। वैसे अगर तुम्हें अण्डे पसन्द नहीं तो दाल, मूँगफली और दूध में भी काफी प्रोटीन होता है।

तुमने पढ़ा होगा कि प्रोटीन अमीनो एसिड से बने होते हैं। हमारे खाने में जो प्रोटीन हैं उन्हें पचाकर जब हम उनके अमीनो एसिड सोख लेते हैं, तब ये अमीनो एसिड हमारे शरीर के लिए उपलब्ध हो जाते हैं। हमारी माँसपेशियाँ और अन्य कई ऊतकों की रचना इनसे बनती है। कई पोषक तत्व भी इन अमीनो एसिड के ज़रिए हमारे शरीर में फैलते हैं। लेकिन हमारे खाने में प्रोटीन की एक और भूमिका है जो प्रोटीन के इन गुणों से जुदा है।

हर प्रोटीन की एक खास संरचना होती है, और यह संरचना परिस्थितियों को लेकर कुछ अधिक ही संवेदनशील है। मतलब अगर तुम तापमान बढ़ा दो, या अम्ल डाल दो तो यह संरचना बिगड़ जाएगी। कभी-कभी प्रोटीन को कुछ ज़्यादा हिलाने पर भी यह संरचना अपने आप को बनाए रखने में नाकामयाब रहती है। इन हालातों में प्रोटीन की संरचना बदल जाती है, इस प्रक्रिया को प्रोटीन का डीनैचुरेशन कहते हैं। अकसर यह नई संरचना कड़क होती है - जैसे जब अण्डे के सफेद हिस्से को खूब फेंटो तो वो ठोस जैसा हो जाता है। और यही गुण जो है वो हम कुछ खास पकवान बनाने के लिए इस्तेमाल करते हैं।

ज़रा सोचो, ढोकला और केक में क्या समानता है? एक तो यह कि मुझे दोनों ही पसन्द हैं! लेकिन एक

अन्य साझा गुण है कि दोनों ही नरम और स्पंजी होते हैं। ये कैसे होता है? दोनों में बेकिंग पाउडर डालते हैं। लेकिन तुम बेकिंग पाउडर किसी घोल में डालकर देखो, थोड़े समय बाद वो गैस तो पूरी ऊपर उठकर निकल जाती है। तो केक और खमण या ढोकले में यह उसके अन्दर ही कैसे फँस जाती है?

मैं केक के बारे में बता सकती हूँ, फिर तुम ही देख लेना कि ढोकले और खमण में यह कैसे होता है (वैसे मैंने ढोकला और खमण बनाया भी नहीं है, सॉरी!)। केक बनाते समय हम मैदा, अण्डे, चीनी और बेकिंग पाउडर मिलाते हैं (इसके साथ-साथ अलग-अलग फ्लेवर भी होता है, लेकिन मैं साधारण केक की बात कर रही हूँ) और गरम ओवन में रख देते हैं। जो बेकिंग पाउडर हमने डाला है, उसमें बेकिंग सोडा (सोडियम हाइड्रोजन कार्बोनेट या खाने का सोडा) और टारटैरिक अम्ल के पाउडर होते हैं। गीले में इनके बीच रासायनिक प्रतिक्रिया शुरू हो जाती है और अन्य पदार्थों के साथ कार्बन डाइऑक्साइड गैस भी बनती है। जब गरम ओवन में केक के गीले आटे को रख देते हैं (केक मिक्स) तो यह गैस फैलती है और बड़े-बड़े बुलबुले बनते हैं और केक ऊपर उठता है। अब क्योंकि पूरा केक गरम हो गया है, उसमें जो अण्डे का प्रोटीन है वो भी उसी समय डीनेचर होता है। इस डीनेचर हुए प्रोटीन में बुलबुले फँस जाते हैं (वसा, मण्ड या शर्करा बुलबुलों को इस तरह कैद नहीं कर पाते हैं)। गैस फैलने की प्रक्रिया और प्रोटीन डीनेचर होने की प्रक्रिया दोनों साथ-साथ होनी चाहिए। अगर प्रोटीन देर से डीनेचर होता है, तो गैस निकल ही जाएगी और केक ईंट की तरह सख्त हो जाएगा। पहली बार जब मैंने माइक्रोवेव में केक बनाने की कोशिश की तो ऐसा ही हुआ था!

अब इडली या डोसा को लो - इनका आटा अगर आप खुद बनाएँ (और बाज़ार से रेडीमेड मिक्स न लें) तो उड़द दाल और चावल को किसी अनुपात में लेकर पीसते हो। घरों में अकसर ऐसा होता है कि दाल जब कुछ ज़्यादा ही महँगी हो जाए तो इसे थोड़ी कंजूसी के साथ डालते हैं। तो मेरी मम्मी डोसे में तो दाल कम कर लेती हैं पर इडली के साथ छेड़-छाड़ नहीं करती हैं क्योंकि इडली में अगर प्रोटीन नहीं हो तो वो बाटी से कम सख्त नहीं होगी!

तो बात यह है कि खाने के किसी आइटम को नरम और स्पंजी बनाना है तो उसमें प्रोटीन तो डालना ही है। आई बात समझ में? प्रोटीन खाने को लज़ीज भी बनाता है और सेहत के लिए अच्छा भी है। और क्या चाहिए!

तुम भी बनाओ

इस बार हमने सोचा क्यों न किसी फल या सब्ज़ी से रंग बनाएँ। और न सिर्फ एक रंग बल्कि कई रंग व शेड बनाएँ।

जुगाड़ - चुकन्दर, किसने का साधन, चाय की छन्नी, हल्दी, खाने का सोडा, कपड़े धोने का पाउडर, निम्बू और कुछ छोटी कटोरियाँ।
ये सभी सामग्री तुम्हें घर में आसानी से मिल जाएँगी।
चुकन्दर को किसनी में किसकर उसका रस निकाल लो और छन्नी से एक कटोरी में उसे छान लो। इसमें पानी मत मिलाना। फिर दो-दो चम्मच चुकन्दर का रस इन कटोरियों में डालो।

एक कटोरी में तीन बूँद निम्बू का रस मिलाओ।
दूसरी कटोरी में थोड़ा-सा खाने का सोडा मिलाओ।
तीसरी कटोरी में थोड़ा-सा कपड़े धोने का पाउडर मिलाओ।
चौथी कटोरी में थोड़ा-सा हल्दी का पाउडर मिलाओ।
और पाँचवीं कटोरी में कुछ मत मिलाओ।

अब एक सफ़ेद कागज़ और पेंटिंग ब्रश लो और शुरू हो जाओ।
क्या हुआ? जादू दिखा? इस पन्ने पर बना चित्र हमने इन्हीं रंगों से बनाया है।
तुम भी बनाओ और अपने बनाए चित्र हमें भेजो।

घाव के इलाज में तैनात इल्लियाँ

घाव में कीड़े पड़ना बहुत बुरी बात समझी जाती है। कई जगहों पर तो यदि किसी व्यक्ति के घाव में कीड़े पड़ जाएँ तो उसका बहिष्कार किया जाता है और वापिस समाज में शामिल होने के लिए उसे सबको दावत देनी होती है। मगर अब चिकित्सा शोधकर्ता कोशिश कर रहे हैं कि ऐसी इल्लियों का उपयोग घायल लोगों के घावों के उपचार के लिए किया जाए।

इसी विचार से यू.के. ने मैगट प्रोजेक्ट नामक एक परियोजना तैयार की है। कुछ मक्खियाँ मृत या सड़ती हुई चीज़ों में अण्डे देती हैं। इन मक्खियों की इल्लियों को मैगट कहते हैं। मैगट प्रोजेक्ट में जिन इल्लियों पर शोध हो रहा है वे ग्रीन बॉटल मक्खियों की हैं। यह देखा गया है कि जैसे ही ये मक्खियाँ घाव में पहुँचती हैं, वहाँ उपस्थित मृत कोशिकाओं को खाना शुरू कर देती हैं। अपनी बैक्टीरिया-रोधी लार फैला देती हैं जिससे घाव में बैक्टीरिया नहीं पनप पाते।

मैगट प्रोजेक्ट के तहत यमन, सीरिया और सूडान जैसे देशों में इल्लियाँ भेजी जाएँगी जहाँ युद्ध के कारण घावों का उपचार चलता रहता है। इसके लिए स्थानीय अस्पताल में मक्खियाँ पाली जाएँगी और उनके अण्डों को बैक्टीरिया मुक्त करके एक-दो दिन तक रखा जाएगा। अण्डों में से निकली इल्लियों को सीधे घाव में डाला जा सकता है या थैलियों में भरकर पट्टी की तरह घाव पर बाँधा भी जा सकता है।

ऐसी बैक्टीरिया मुक्त इल्लियाँ उन स्थानों पर काफी कारगर हो सकती हैं जहाँ उपचार की सुविधाएँ न हों। ये इल्लियाँ मृत ऊतकों को खाती हैं और घाव को साफ रखती हैं। दरअसल घाव में होने वाले द्वितीयक संक्रमण ही स्थिति को बिगाड़ते हैं और ये इल्लियाँ घाव को साफ करके ऐसे संक्रमणों से उसका बचाव करती हैं। कहते हैं ये इल्लियाँ डॉक्टर से भी ज़्यादा तेज़ी-से घाव से मृत कोशिकाओं और सड़ते हुए माँस को हटा सकती हैं।

वीभत्स लगने वाले इस उपचार का उपयोग काफी समय से होता आया है। जैसे ऑस्ट्रेलिया के देशज लोग इल्लियों का उपयोग घाव की सफाई हेतु करते हैं। प्रथम विश्व युद्ध के दौरान भी इनका उपयोग किया गया था।

स्रोत फीचर्स से साभार

फॉर्म-4 (नियम-8 देखिए)

मासिक चकमक बाल विज्ञान पत्रिका के स्वामित्व और अन्य तथ्यों के सम्बन्ध में जानकारी

प्रकाशन का स्थान : भोपाल
प्रकाशन की अवधि : मासिक
प्रकाशक का नाम : अरविन्द सरदाना
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : एकलव्य
ई-10 शंकर नगर, बी.डी.ए. कॉलोनी
शिवाजी नगर, भोपाल 462 016

मुद्रक का नाम : अरविन्द सरदाना
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : एकलव्य
ई-10 शंकर नगर, बी.डी.ए. क़ॉलोनी
शिवाजी नगर, भोपाल 462 016

सम्पादक का नाम : विनता विश्वनाथन
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : एकलव्य
ई-10 शंकर नगर, बी.डी.ए. कालोनी
शिवाजी नगर, भोपाल 462 016

उन व्यक्तियों के नाम : रैक्स डी. रोज़ारियो
जिनका स्वामित्व है
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : एकलव्य
ई-10 शंकर नगर, बी.डी.ए. कालोनी
शिवाजी नगर, भोपाल 462 016

मैं अरविन्द सरदाना यह घोषणा करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

(प्रकाशक के हस्ताक्षर)
अरविन्द सरदाना 25 फरवरी 2019

पंखवाला लड़का

विनोद कुमार शुक्ल

चित्र: हबीब अली

देखू दौड़ते हुए मैदान के चक्कर लगा रहा था। चिल्लाता भी जा रहा था, “बुलाना मुझे याद आ गया। बुलाना मुझे याद आ गया।”

उसकी दौड़ में एक-एक कर सभी शामिल थे। लम्बे डगवाला लड़का भी था, सुनचुक्की भी। लम्बे डगवाला लड़का अपनी दौड़ में केवल इधर से उधर डग भरता था। तब भी जब उसका एक पैर सबसे आगे और दूसरा पैर सबसे पीछे होता। मैदान के किनारे लम्बे डगवाला लड़का था। मैदान के बीच सभी थे। जब थक गए तब सब वहीं मैदान में बैठ गए।

“देखू, बुलाना तुमको याद आ गया।” बीनू ने कहा।

देखू बोला, “तुम लोगों के सामने पंखवाले लड़के को बुलाता हूँ।” देखू की आँखें चमक रही थीं। खुशी का पारावार नहीं था।

कूना बोली, “उसे जल्दी बुलाओ। उसका बुलाना सब लोग सुनेंगे। भूल गए तो किसी न किसी को याद रहेगा।”

बोलू बोला, “हाँ।”

देखू को लगा यदि सबको याद रहेगा तो कोई भी उसे बुला लेगा। क्या पंखवाले लड़के के पास सबके साथ खेलने का इतना समय है? वही बुलाए तो अच्छा है। हो सकता है दूसरों का बुलाना उसे अच्छा न लगे। उसी का बुलाना ठीक है।

देखू बोला, “मैं सबके सामने उसे नहीं पुकारूँगा कि सब जान जाएँगे। जब वह आ जाएगा तो उससे पूछकर याद कर लेना।”

कूना बोली, “जैसी तुम्हारी मर्ज़ी। उसे जल्दी बुलाओ। सबको बुलाना याद हो जाता तो अच्छा रहता।”

देखू, कुछ दूर जाकर जंगल के पास गया। जंगल चारों तरफ पास था। वह जंगल की तरफ मुँह कर खड़ा हो गया। उसने पुकारना शुरू किया। पुकारने के बाद कुछ देर रुका। पंखवाला लड़का नहीं आया। देखू बुलाने में कहीं गलती कर गया। उसने पाँच बार जल्दी-जल्दी कुहू-कुहू कहा। फिर मन ही मन पाँच की गिनती तक चुप रहा। इसके बाद एक बार कुहू कहा। पंखवाला लड़का नहीं आया। देखू सबकी तरफ मुड़ा।

कूना बोली, “क्या हुआ? फिर भूल गए?”

देखू ने कहा, “बहुत नहीं भूला। फिर पुकारता हूँ।”

उसने चार बार कुहू-कुहू कहा। पाँच की गिनती तक चुप रहा। फिर एक बार कुहू कहा। जंगल की तरफ आकाश को निहारते हुए उसने देखा एक उड़ता हुआ पक्षी दिख रहा था। पुकारते समय पक्षी का उड़ते हुए दिखना ज़रूरी था। चिड़िया आकाश में हमेशा उड़ते हुए दिखती है। कभी नहीं भी दिखती। जब नहीं दिखती तब उसका आना नहीं होता था। तब उसका आना सुरक्षित भी नहीं होता। पक्षी की उपस्थिति बताती थी कि आसपास बहेलिया नहीं है। पंखवाले लड़के को सभी पक्षी पहचानते थे। बहेलिया पंखवाले लड़के का दुश्मन हो गया था। बहेलिया इस कोशिश में रहता कि पंखवाले लड़के को चिड़िया की तरह जाल में फँसाकर पिंजड़े में बन्द कर दे। फिर जंगल में बहेलिया का राज हो जाता।

पंखवाला लड़का इस पुकार के बाद जंगल से निकलता दिखा। वह मुस्करा रहा था। उसके हाथ में रास्ते से बीने हुए चिड़ियों के पंख थे। देखू की तरफ देखकर उसने कहा, "बन्धु।"

सभी दूर खड़े थे। पंखवाला लड़का देखू के साथ उनकी तरफ आ रहा था। तो वे सब उसकी तरफ दौड़ पड़े। देखू ने कहा, "मेरे मित्र हैं।"

"अब मेरे भी मित्र हुए।" पंखवाले लड़के ने कहा। अपने हाथ के पंख को उसने सिर पर बँधे कपड़े में खोंस लिया था। आज उसके सिर पर बँधा कपड़ा सफेद था। पंखवाले लड़के ने देखू से कहा, "मैं माँ के काम में हाथ बँटा रहा था। तुम्हारे बुलाने से दौड़ पड़ा। मुझे क्यों बुलाया?"

"बहुत दिनों से नहीं मिले थे। पुकारने का मन मुझसे बिसर गया था। अपने मित्रों से परिचय भी कराना था। तुम्हारे बुलाने को याद करता रहा और अभी याद आ गया। इसलिए बुलाया।" देखू ने कहा।

"तो मैं माँ का काम करने के बाद फुरसत पा लूँगा तब आऊँगा। एक घण्टे बाद मुझे फिर बुलाना। मैं जा रहा हूँ। बुलाना भूलना मत।" और वह चला गया।

देखू बोला, "एक घण्टे बाद मैं उसे पुकारूँगा। तब तक जंगल जाकर हम सब उसके बदले का काम पंख बीनकर करेंगे।"

सब लोग पंख बीनने चले गए। सभी को एक-एक पंख मिले। सुनचुक्की को एक भी नहीं मिला। तभी सुनचुक्की के कँधे पर एक चिड़िया आकर बैठ गई।

"तुमने मुझे फिर नहीं पहचाना?" चिड़िया ने कहा।

"पहचान गई, तुम गौरैया हो।" सुनचुक्की ने कहा।

गौरैया ने कहा, "मेरे भी बहुत पंख निकल गए हैं। एक पंख तुम्हारे लिए गिरा दूँ?"

"नहीं गौरैया। अपने नए पंख मत गिराना। ठीक से उड़ नहीं पाओगी।" सुनचुक्की ने कहा।

"तो मैं जंगल से एक पंख तुम्हारे लिए ढूँढकर ले आती हूँ।" गौरैया ने कहा। और गौरैया, सुनचुक्की के लिए पंख ढूँढने चली गई।

सुनचुक्की को पेड़ पर बैठी एक सुन्दर मैना दिखी। उसके पंख चमकीले-काले थे। आँखों के पास का पीला रंग सोने की तरह लग रहा था। सुनचुक्की उसकी सुन्दरता को देखकर मुग्ध हो गई। उसने मैना से उसकी बोली में कहा, "मैना, मुझको अपना एक पंख दे सकोगी?"

मैना ने सुनचुक्की की बोली में उत्तर दिया, "मेरे ये सभी पंख नए हैं। एक पुराना पंख घोंसले में छोड़ आई हूँ। ताकि मेरे बच्चों को लगे कि मैं उनके पास हूँ। उसे लाकर दे देती हूँ।"

सुनचुक्की ने कहा, "मैना, पंख को घोंसले में रहने दो।"

करीब घण्टा भर हो गया था। जंगल से बिना पंख लिए खाली हाथ सुनचुक्की लौट आई। कूना को दो पंख मिले। बोलू को एक। और सबके पास एक-एक पंख था। कूना ने एक पंख सुनचुक्की को दे दिया।

कूना ने कहा, "एक घण्टे से ज़्यादा हो गया।"

देखू जंगल की तरफ गया। उसने बुलाने का मंत्र पढ़ा। पंखवाला लड़का नहीं आया। दो-तीन बार सोचकर उसने मंत्र को पढ़ा। वह आकाश की तरफ देख भी रहा था। पर पंखवाला लड़का नहीं आया। देखू ने दुखी होकर कहा, "मैं फिर भूल गया।" उसका गला भर आया। सभी सन्न खाकर चुप रह गए थे।

कूना ने कहा, "ज़ोर से मंत्र पढ़ते तो सब सीख लेते। किसी न किसी को याद रहता।"

देखू बोला, "मैं क्या करूँ। अब पंखवाले मित्र से मैं कभी नहीं मिल सकूँगा।" वह फूट-फूटकर रोने लगा। कूना ने उसे चुप कराया।

कूना ने कहा, "मैं पहले ही सावधान थी। तेरा दोस्त आ जाएगा। हम लोग तो तुम्हारे मंत्र को सुन नहीं पाए पर सुनचुक्की सूक्ष्म से सूक्ष्म आवाज़ को सुन लेती है। जब तुम मंत्र पढ़ रहे थे तब सुनचुक्की सुन रही थी। उसे याद होगा।"

सुनचुक्की ने कहा, "मुझे याद है।"

देखू का रोना रुक गया था। उसकी आँखें खुशी से चमक उठी थीं।

बोलू ने कहा, "अब हम सबके सामने बुलाओ।"

देखू ने कहा, "नियम में है कि जंगल के पास जाना होगा। आकाश की ओर देखकर बोलना पड़ता है।"

सब जंगल के पास गए। सुनचुक्की जंगल की तरफ होकर आकाश को देखने लगी। उसने सबसे पूछा, "बोलूँ?"

"हाँ।" सब ने कहा।

सुनचुक्की ने देखू के पुकारने को हूबहू दोहराना शुरू किया। पाँच बार जल्दी-जल्दी कुहू-कुहू कहा। देखू ने जो गलती की थी सुनचुक्की ने उस गलती को भी दोहराया। फिर सुनचुक्की ने देखू की तरह कहा, "बहुत नहीं भूला। फिर पुकारता हूँ।"

फिर सुनचुक्की ने कुहू-कुहू चार बार कहा। पाँच की गिनती तक चुप रही। और एक बार कुहू कहा। यह सब कहते हुए वह आकाश को देख रही थी। और आकाश की तरफ देखते हुए एक उड़ता पक्षी उसे दिख गया। पक्षी आकाश में कलाबाज़ी करता दिखा। पुकारते समय पक्षी का दिखना ज़रूरी था। यह मुख्य सूत्र था। यह सूत्र संयोग पर निर्भर था। जब पक्षी नहीं दिखता तब यह सूत्र टूट जाता।

पंखवाला लड़का मुस्कराता हुआ जंगल से निकलता दिखाई दिया। अबकी बार वह सुनचुक्की की तरफ बढ़ा। उसने सुनचुक्की को एक बहुत सुन्दर पंख दिया। पंख बड़ा था। उसमें कई रंग थे।

पंखवाले लड़के ने सुनचुक्की से कहा, "रास्ते पर एक नन्ही गौरैया ने मुझसे कहा, मुझे मालूम है कि तुम कहाँ जा रहे हो। वहाँ मैं भी जाना चाहती हूँ। मुझे सुनचुक्की को यह पंख देना है। यह पंख बहुत भारी है। इसे उठा नहीं सकती। तुम उसे दे देना। अभी तुम्हें सुनचुक्की ने पुकारा है।"

जारी...

बूम-चिका-बूम

सजिता नायर

हाल ही में मैंने रणवीर सिंह की नई फिल्म *गली बॉय* के गाने सुने। यूँ तो इस फिल्म के सारे गाने मुझे अच्छे लगे पर एक गाना सबसे हटकर था। 'असली हिप हॉप' गाने ने शुरुआत से ही मेरा ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। वजह उस गाने के शब्द, और सबसे खास, गाने में की गई बीटबॉक्सिंग है।

बीटबॉक्सिंग यानी अपने मुँह, जीभ, नाक और गले का उपयोग कर ड्रम सेट और ड्रम मशीन जैसी आवाज़ें निकालना। कभी अगर तुमने ऑर्केस्ट्रा वालों को गाना गाते हुए देखा हो तो उसमें पियानो या कैसियो और गिटार के अलावा एक ड्रम सेट भी होता है, जिसमें तरह-तरह के ड्रम एक साथ रखे होते हैं। ड्रम मशीन इसी ड्रम सेट का आधुनिकीकरण है जो अलग-अलग किस्म के ड्रम और ताल की आवाज़ें निकाल सकती है। तुम जब 'असली हिप हॉप' गाना सुनोगे तो इस गाने की शुरुआत में एक आवाज़ आएगी – 'बूम, बूम' करके। सुनकर लगेगा मानो ड्रम की आवाज़ हो पर वह बीटबॉक्सिंग है। 'असली हिप हॉप' गाने में बीटबॉक्सिंग डी-साइफर और बीटरॉ ने किया है। इस पूरे गाने में बीटबॉक्सिंग हुई है। जब मैंने ऐसे और लोगों को कभी रैप, कभी गानों के बाद बीटबॉक्स करते हुए सुना तो बार-बार मेरे दिमाग में यही बात आती थी कि ये इतनी तरह की आवाज़ें आखिर निकाल कैसे रहे हैं? ये कलाकार एक गाने में एक तरह की आवाज़ भी निकाल सकते हैं और एक से ज़्यादा आवाज़ें भी निकाल सकते हैं। मुख्य रूप से ये कलाकार किक्स (kick-drum), सीटी (whistle), स्नेर्स, स्क्रेचस (scratches) जैसी आवाज़ें निकालते हैं। किक्स वो बड़ा ड्रम है जो कि मार्चपास्ट में इस्तेमाल होता है। सिमबल्स बड़ा मंजीरा है जो कि ड्रम सेट में स्टिक की मदद से बजाया जाता है और स्नेर्स नगाड़े जैसे होते हैं। स्क्रेचस सीडी में खरोंचने जैसी आवाज़ है। इसे डीजे तब बजाते हैं जब वे मिक्सिंग टेबल में दो सीडी एक साथ चलाते हैं और बीच-बीच में गाने में अलग इफेक्ट डालने के लिए उसे हाथ से आगे-पीछे करते हैं। ये तो सिर्फ कुछ ही नाम हैं, पर आज की तारीख में बीटबॉक्सर कलाकारों ने अलग-अलग प्रभावों का उपयोग कर इस कला में बहुत ही अधिक विविधता ला दी है।

एक आधुनिक कला

80 के दशक में न्यूयॉर्क में हिप-हॉप की शुरुआत हुई। तब से कई रैप आर्टिस्ट ड्रम की बीट्स के साथ रैप करना पसन्द करते आए हैं। लेकिन एक ड्रम सेट खरीदना कोई आसान बात नहीं थी। उस समय एक अच्छा-खासा कमाने वाला कलाकार भी ड्रम सेट बहुत मुश्किल से ही खरीद पाता था। पर यह अच्छा हुआ कि ड्रम उस समय महँगे थे वरना शायद बीटबॉक्सिंग हमारे बीच नहीं उभरती। चूँकि ड्रम नहीं खरीदा जा सकता था इसलिए रैपर कलाकारों ने अपने मुँह से ही ड्रम की आवाज़ें निकालनी शुरू कीं, और बस बीटबॉक्सिंग की शुरुआत हो गई। सही मायने में इसकी शुरुआत मानी जाती है न्यूयॉर्क शहर के हार्लम इलाके के कलाकारों से, जिनमें ज़्यादातर अफ्रीकी-अमरीकी हैं।

उस समय के बीटबॉक्सरों में खासतौर पर डेरन 'बफ्फी' रोबिनसन, डग इ फ्रेश और बिज़ मार्की खूब मशहूर हुए। यह तो बता पाना मुश्किल है कि सबसे पहला बीटबॉक्सर कौन था। लेकिन हाँ, बीटबॉक्सिंग को लोगों के सामने लाने वाले ये तीनों कलाकार ही थे। पर गाने के साथ-साथ बीटबॉक्सिंग का असली श्रेय राह्ज़ल को दिया जाता है। वर्ष 2000 में उन्होंने 'इफ योर मदर ओनली न्यू' गाने को बीटबॉक्स के साथ गाया।

देसी बीटबॉक्सिंग

भारत में बीटबॉक्सिंग की शुरुआत कैसे हुई इसके बारे में कोई खास जानकारी तो नहीं है। लेकिन यह तो दावे के साथ कहा जा सकता है कि हमारे देश में बीटबॉक्सिंग का प्रचलन कुछ सालों से काफी बढ़ गया है। बेंगलुरु के विनीत विन्सेंट भारत के काफी मशहूर बीटबॉक्सर हैं और सुधीर आर भारत के पहले बीटबॉक्सर हैं जो कि बाँसुरी पर बीटबॉक्सिंग करते हैं। इसे फ्लूटबॉक्सिंग भी कहते हैं।

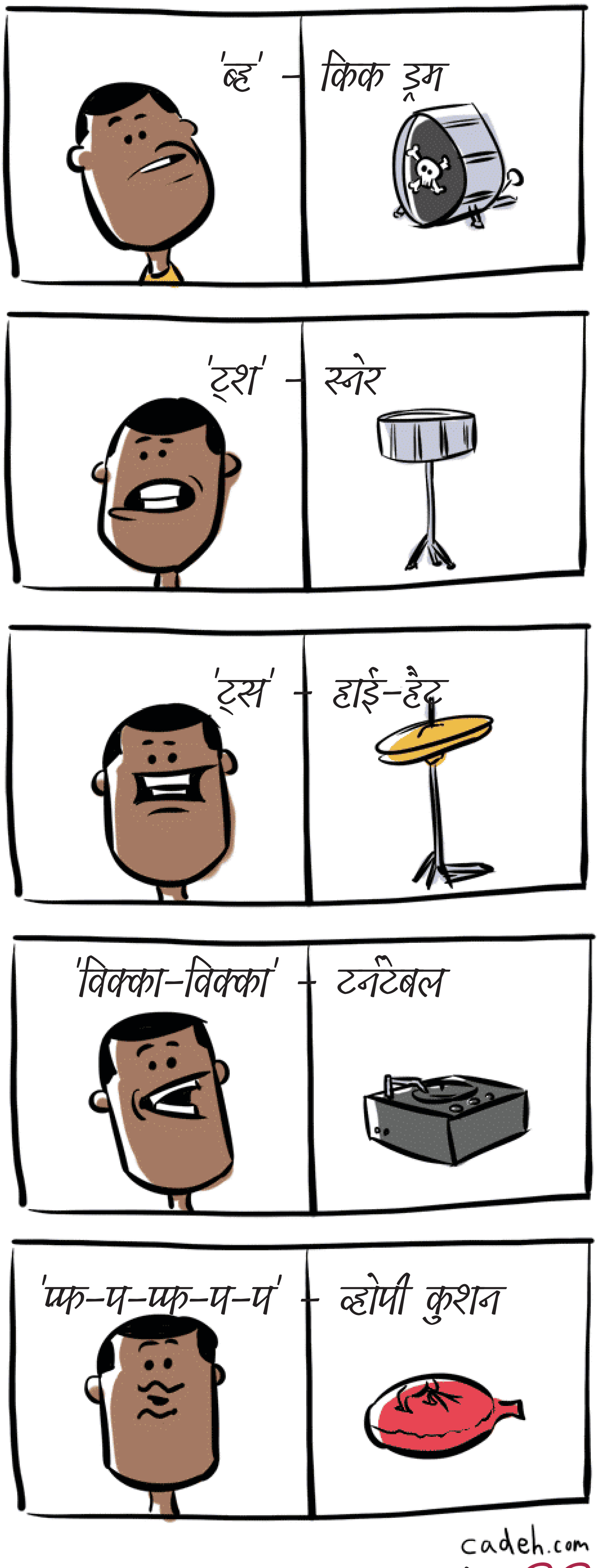
बीटबॉक्सिंग के मशहूर होने के बावजूद अभी भी बीटबॉक्स कलाकारों को असली संगीतकार के रूप में नहीं देखा जाता। *गली बॉय* फिल्म उन चुनिन्दा फिल्मों में से है जिसमें बीटबॉक्सिंग इस्तेमाल की गई है। इसका कारण शायद उस फिल्म की कहानी का हिप-हॉप से जुड़ा होना हो सकता है। उम्मीद है इस फिल्म की बदौलत और भी लोगों को बीटबॉक्सिंग के बारे में पता चलेगा और बीटबॉक्स कलाकारों को भी अपनी पहचान बनाने का मौका मिलेगा।

अब इतना कुछ पढ़ने के बाद क्या तुम्हारा मन कर रहा है बीटबॉक्सिंग करने का? क्यों न एक छोटे-से खेल की मदद से हम भी बीटबॉक्सिंग की कोशिश करें?

बाउन्सिंग कैट्स दो शब्द हैं। इन शब्दों को दो-तीन बार जल्दी-जल्दी बोलो। अब तीसरी बार के बाद जब 'बा' बोलो तो अपने मुँह से हवा बाहर निकालने की कोशिश करो। इसी तरह कैट्स के 'कै' पर थोड़ा ज़ोर डालो। कैट्स के बाद और दुबारा बाउन्सिंग बोलने से पहले एक 'क' और जोड़ दो। बस 3-4 बार इस तरह से बोलो और तुम अपने आप बीटबॉक्सिंग करना चालू कर दोगे।

इसी तरह कुछ और शब्दों के साथ तुम यह खेल खेल सकते हो। जैसे: बूम-चिका बूम-चिका या फिर बूम-त्च-ष्-त्च। इन शब्दों को तुम चाहो तो अलग-अलग धुन और रफ्तार के साथ गा सकते हो। संगीत का असली मज़ा आखिर यही तो है कि आप उसको अपनी पसन्द के हिसाब से ढाल और बदल सकते हो।

बीटबॉक्स की आवाज़ें:



चित्र: कुमकुम शाक्या, आरुषि संस्था, भोपाल, मध्य प्रदेश

होली

समीक्षा कुत्रे
चौथी, होली साइट अकेडमी
देवास, मध्य प्रदेश

होली के दिन बच्चे रंगों से खेलते हैं। हम सभी बच्चे होली का त्योहार धूमधाम से मनाते हैं। बहुत सारे बच्चे रंगों की दुकान पर रंग खरीदने के लिए खड़े थे। तभी बारिश हो गई। तभी एक लड़की ने देखा और चिल्ला उठी, “देखो-देखो, रंग-बिरंगा इन्दधनुष।” और सब देखने लगे। जब सब बच्चे ऊपर देख रहे थे तभी एक चिड़िया ने भी ऊपर देखा। वह भी खुश हुई और मोर को बताने के लिए ऊपर उड़ गई। जब चिड़िया वहाँ पहुँची तो उसने देखा कि मोर तो बारिश में नाच रहा था। उसने देखा कि मोर के पास एक गुड़िया भी खड़ी थी। चिड़िया मोर और गुड़िया के पास गई और कहा कि देखो इन्द्रधनुष। मोर ने ऊपर देखा। फिर मोर और गुड़िया भी खुश हो गए।

जान बचाने से दोस्ती हुई

शशि कश्यप
पाँचवीं, रा. प्रा. विद्यालय, सितारगंज
उधम सिंह नगर, उत्तराखण्ड

एक दिन की बात है कि हम नानी के घर गए थे। फिर मैं और मेरी बहन बाहर खेलने लगे। फिर मेरी बहन ने अपनी सहेली बना रखी थी। उसकी सहेली ने मुझे अपनी सहेली नहीं बनाया। उसकी सहेली कहने लगी, “यह लड़की पागल है। यह हमें गिट्टी से मारेगी।” तभी वहाँ एक गिरगिट आ गया और सब लोग भागने लगे। फिर मैंने उसे डण्डे से भगा दिया। फिर सबने मुझसे दोस्ती कर ली।

तरकीब

रानी
मुस्कान संस्था, भोपाल, मध्य प्रदेश

गर्मियों का मौसम था। रानी और सोनम को आम बहुत अच्छे लगते थे। एक दिन उन्हें आम खाने का मन हुआ तो उन लोगों ने सोचा कि बगीचे से आम तोड़ लाएँ। पर चौकीदार के पास एक कुत्ता था जो किसी को भी आम के पेड़ों के पास नहीं जाने देता था। रानी ने अपना दिमाग लगाया और कुत्ते के लिए खाना ले गई। जब सोनम आम के पेड़ के पास गई, रानी ने कुत्ते के सामने खाना रख दिया और कुत्ता खाने में ही खो गया और सोनम ने खूब सारे आम तोड़ लिए और दोनों ने मिलकर सारे आम खा लिए।

चित्र: मनीषा, पाँचवीं, सवाई माधोपुर, राजस्थान

मच्छर पहलवान

राहुल कुमार
किलकारी बिहार बाल भवन
पटना, बिहार

देखो, देखो रे भाई,
भिन-भिन करता आता मच्छर
मुन्नु, चुन्नु हों या भैया प्यारे,
चाहे हों कोई राज दुलारे,
पीता सबका खून है,
मच्छर का कानून है

नेता हो या अभिनेता,
मंत्री हो या संत्री,
नौकर हो या मालिक,
मच्छर का कानून है
पीता सबका खून है

अमीर हो या गरीब,
भाईचारे के उसूल में,
करता नहीं कोई भूल है,
मिलकर पीता खून है

भिनभिनाकर कहता मच्छर,
दुश्मनी करते हैं नादान,
मेरे लिए हैं एक समान,
नहीं छोड़ता कोई निशान
इसलिए कहलाता, मैं मच्छर पहलवान

चित्र: प्रेम गोखे, दूसरी, ज़िला परिषद स्कूल, फलटण, सतारा, महाराष्ट्र

चित्र: फातिमा एस मेमन, बाल भवन वड़ोदरा, गुजरात

मेहनत

अब्बास
दिगन्तर संस्था, जयपुर, राजस्थान

एक गाँव था। उस गाँव में बहुत सारे लोग रहते थे। उस गाँव में एक छोटी-सी झोपड़ी थी। उस झोपडी में एक लड़का रहता था। उसके पास खाने को कुछ नहीं था। वह रोज़ सुबह कुछ माँगकर लाता और उसे ही खा लेता। एक दिन उसने एक कबूतर पकड़ लिया। वह कबूतर बहुत भूखा था। वह लड़का उस कबूतर को अपने घर ले आया। उसे रोटी के छोटे-छोटे टुकड़े करके खिला दिए और उसे अपने घर पर ही रख लिया। दोनों पक्के दोस्त बन गए। एक दिन कबूतर ने कहा कि तुम रोज़ माँगकर खाते हो, यह बात ठीक नहीं है। हम दोनों मिलकर काम करते हैं। दोनों ने जंगल में एक जगह को साफ कर खेती शुरू कर दी। इसके बाद दोनों मेहनत करके खाने लगे और खुशी से रहने लगे।

एक अनूठा सफर

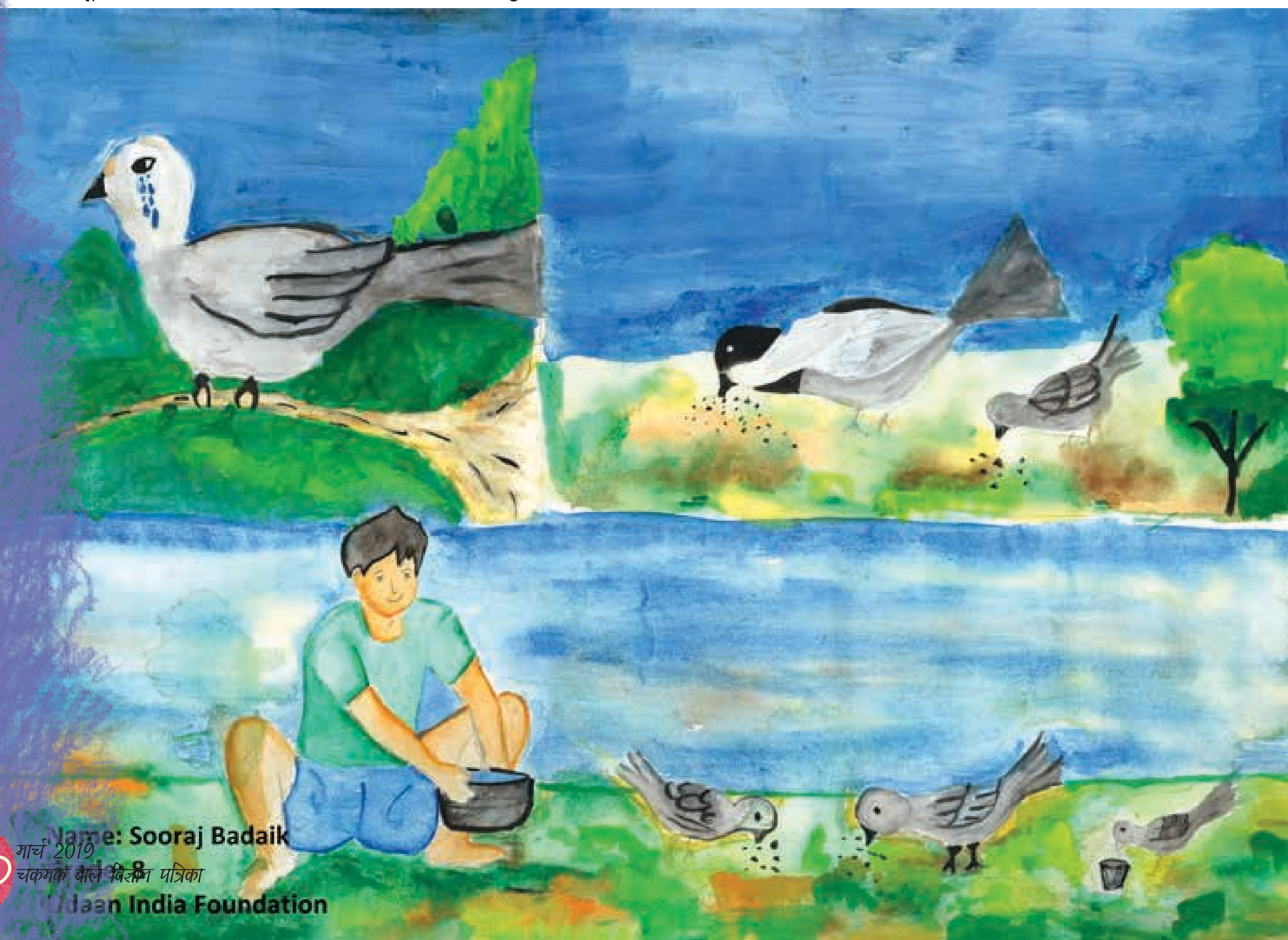
डायना
चौथी, रॉयल कॉन्कार्ड इंटरनेशनल स्कूल, बेंगलुरु, कर्नाटक

एक खूबसूरत सुबह में मैं एक बीच पर गई। चमकते हुए सूरज की रोशनी में समुद्र का पानी चमकीला और साफ दिख रहा था। तभी समुद्र में तैरती एक व्हेल ने मेरे ऊपर पानी उछाला। थोड़ा-सा पानी मेरे मुँह में भी चला गया। लेकिन आश्चर्य की बात थी कि पानी बहुत मीठा था, तरबूज के रस जैसा।

अभी मैं किनारे पर टहल ही रही थी कि मैंने एक खूबसूरत घर देखा। घर में तरह-तरह के केक थे, स्ट्राबेरी केक, चॉकलेट केक, मैंगो केक, कपकेक...। मैंने सभी केक थोड़े-थोड़े चखे। बहुत ही टेस्टी थे।

जब मैं घर के पीछे आँगन में गई तो मैंने एक सफेद यूनीकोर्न देखा जिसके सिर पर सुनहरा सींग था। मैं उसके पास गई। मैंने उसे छुआ और मेरा मन हुआ कि मैं उसकी सवारी करूँ। मैं उसकी पीठ पर बैठ गई और वह मुझे एक नीले रंग के अद्भुत पहाड़ पर ले गया। अचानक घोड़ा लड़खड़ाया और मेरी आँख खुल गई। मैंने देखा कि मैं अपने बिस्तर में लेटी हूँ।

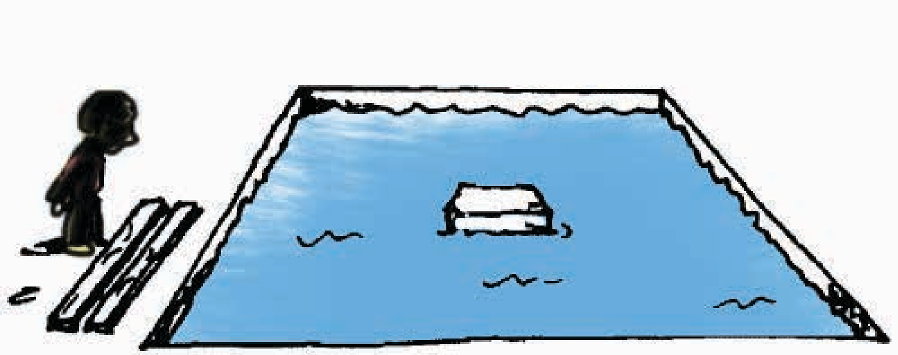
चित्र: सूरज बढेइक, आठवीं, उड़ान लर्निंग फाउण्डेशन, मुम्बई, महाराष्ट्र



चित्र: अन्वी गोयल, तीसरी 'डी', द हेरिटेज स्कूल रोहिणी, दिल्ली

चित्र: शिवात्मिका लाला

माथा पच्ची



1. एक आदमी बिना भीगे तालाब के बीचोंबीच स्थित इस टापू पर जाना चाहता है। तालाब के हर छोर से टापू की दूरी 20 फीट है और उसके पास केवल 19 फीट लम्बे लकड़ी के दो लट्ठे हैं। क्या तुम उसे टापू तक पहुँचने का कोई उपाय सुझा सकते हो?

2. ज़ेन ने अपने भाई की एक किताब से 7, 8, 100, 101, 222 और 223 नम्बर के पेज़ फाड़ दिए। किताब के कुल कितने पन्ने फटे थे?

3. एक आदमी के पास तेल के 21 टैंकर हैं जिसमें से 7 पूरे भरे हुए हैं, 7 आधे भरे हुए हैं और 7 खाली हैं। वह इन्हें अपने तीनों बच्चों के बीच इस तरह बाँटना चाहता है कि हरेक को पूरे भरे, आधे भरे और खाली टैंकर समान संख्या में मिले। उसके पास मापने के लिए कोई उपकरण नहीं है तो वह तेल और टैंकर को समान रूप से कैसे बाँट सकता है?

4. अयान रोज़ाना बस से ऑफिस जाता है। उसके ऑफिस के पास दो बस स्टॉप हैं। एक ऑफिस के 100 मीटर पहले और दूसरा ऑफिस से 200 मीटर आगे। वह हमेशा पहले स्टॉप को छोड़कर दूसरे स्टॉप पर उतरता है, भला क्यों?

5. एक आदमी दिन में कई बार दाढ़ी बनाता है फिर भी उसकी दाढ़ी है। ऐसा कैसे हो सकता है?

फटाफट बताओ कि

ऊपर भी जाती है, नीचे भी
पर अपनी-अपनी जगह से हिलती नहीं

(छाँह)

(हर्षिता शानू, पाँचवी,
दिल्ली पब्लिक स्कूल, पटना, बिहार)

ऐसा कौन सा पान है जिसको
हम खा नहीं सकते?

(पाषाण)

ओम आयूश्मान, पाँचवी,
दिल्ली पब्लिक स्कूल, पटना, बिहार

हरा हूँ पर पत्ता नहीं
नकलची हूँ पर बन्दर नहीं
बताओ कौन?

(तोता)

आर्णा झा, चौथी,
दिल्ली पब्लिक स्कूल, पटना, बिहार

सुडोकू-17

	4				9	5	3	
9	7	5						
	6		5	4				9
	9		2	6			8	
6		1		3		9		5
4			1					2
7		9	6	2			5	
						1	9	8
8	3				1		6	

दिए हुए बॉक्स में 1 से 9 तक के अंक भरना। आसान लग रहा है न? पर ये अंक ऐसे ही नहीं भरने हैं। अंक भरते समय हमें यह ध्यान रखना है कि 1 से 9 तक के अंक एक ही पंक्ति और स्तम्भ में दोहराए न जाएँ। साथ ही साथ, बॉक्स में तुमको नौ डब्बे दिख रहे होंगे। ध्यान रहे कि उन डब्बों में भी 1 से 9 तक के अंक दुबारा न आएँ। कठिन नहीं है, करके तो देखो। जवाब तुमको अगले अंक में मिल जाएगा।

माथापच्ची जवाब

1. वह लट्ठों को चित्र में दिखाए तरीके से लगाकर टापू तक पहुँच सकता है।

2. 5 पन्ने क्योंकि किसी भी किताब में 1 नम्बर का पेज दाहिनी तरफ होता है और उसके पीछे के पन्ने पर 2 नम्बर होता है। यानी कि दो क्रमागत सम-विषम संख्याएँ एक ही पेज के दोनों ओर होती हैं। इस हिसाब से कुल 5 पन्ने ही फटे थे।

3. वह 4 आधे भरे हुए टैंकरों से 2 खाली टैंकरों को पूरी तरह भर सकता है। अब उसके पास 9 पूरी तरह से भरे टैंकर, 3 आधे भरे टैंकर और 9 खाली टैंकर हो जाएँगे। वह हरेक को 3 पूरे भरे टैंकर, 1 आधा भरा टैंकर और 3 खाली टैंकर दे सकता है।

4. क्योंकि उसका ऑफिस पहाड़ी पर है और आगे वाले स्टॉप पर उतरने से उसे ऑफिस आने के लिए पहाड़ी से उतरना होता है जो पहाड़ी चढ़ने से आसान होता है।

5. क्योंकि वह नाई है और दूसरों की दाढ़ी बनाता है।

भूलभुलैया का जवाब

भूल सुधार

सुडोकू-15 का जवाब

5	1	2	4	3	6	7	8
8	3	7	6	4	1	2	5
7	6	3	8	1	5	4	2
4	2	5	1	7	8	3	6
1	7	4	5	8	2	6	3
3	8	6	2	5	4	1	7
6	4	8	7	2	3	5	1
2	5	1	3	6	7	8	4

फरवरी की चित्र पहेली का जवाब

1 गें	2 द		3 प	तं	4 ग		5 ख	त
	6 रो	श	नी		7 ट	क्क	र	
8 धा	गा		9 र	10 डा	र		11 मो	12 जा
व		13 द		म		14 ख	र	ल
15 क	द	म		16 र	ब	र		
		17 क	न्नी			18 गो	दा	19 म
20 कं	21 का	ल		22 प	ला	श		शी
	ली		23 क	ट्टी			24 धा	न
25 क	न	स्त	र		26 क	टो	रा	

सुडोकू-16 का जवाब

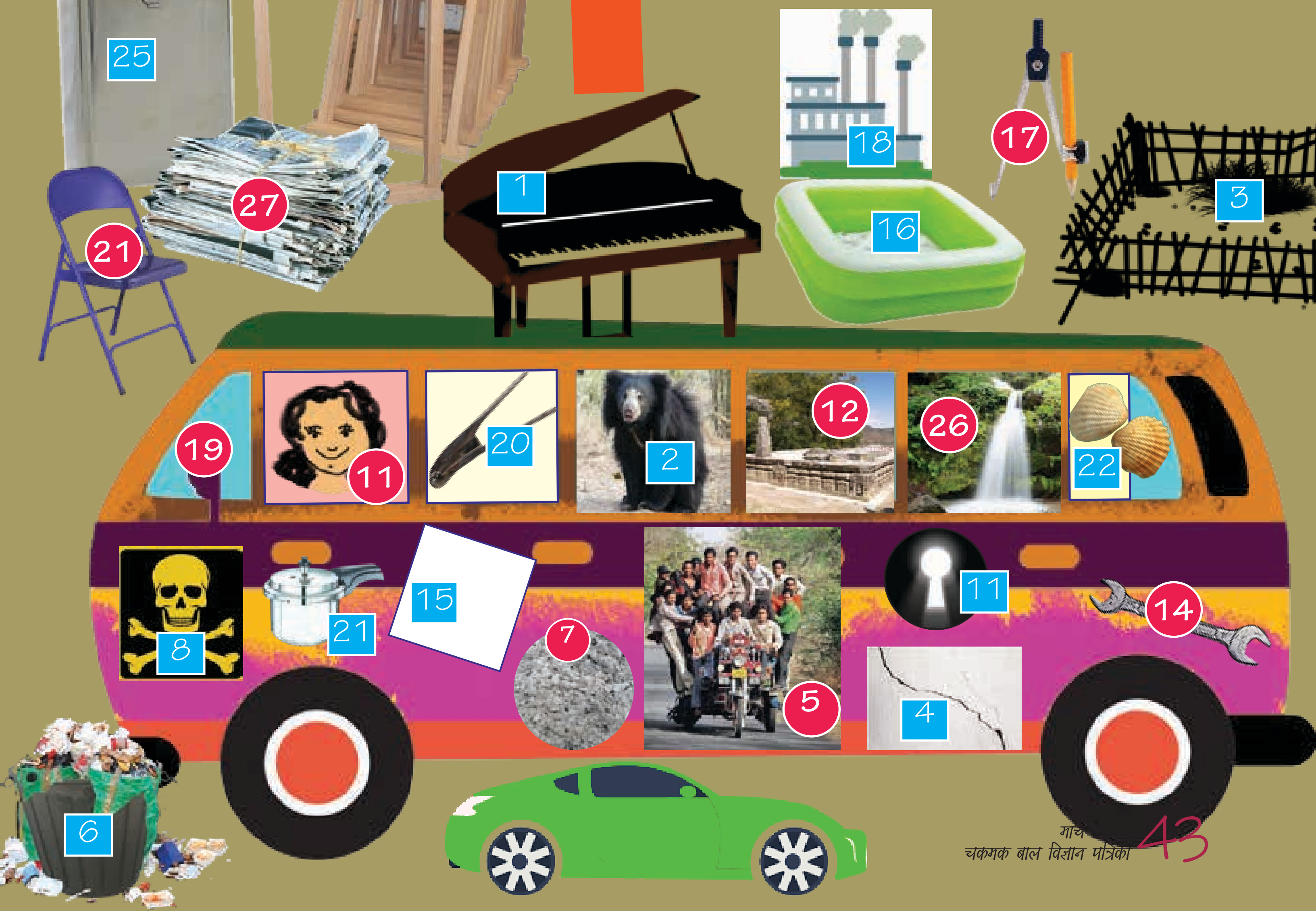
3	7	6	2	4	9	1	8	5
9	4	5	3	8	1	2	7	6
8	2	1	6	7	5	3	9	4
7	1	4	8	3	6	9	5	2
6	9	8	5	2	4	7	3	1
2	5	3	1	9	7	6	4	8
1	3	9	4	6	8	5	2	7
5	8	7	9	1	2	4	6	3
4	6	2	7	5	3	8	1	9

चित्र पहेली

● बाएँ से दाएँ

■ ऊपर से नीचे

1			2	■	3		4	■
	■	■	5	6		■	7	8
9	10	■	■		■	11		
■	12		13		■		■	
14		■		■	15		16	■
17		18		■		■	19	20
	■		■	21		22	■	
■	■	23			■	24	25	
26			■	27		■		■



RNI क्र. 50309/85 डाक पंजीयन क्र. म. प्र./भोपाल/261/2018-20

पलाश

रोहन चक्रवर्ती

प्रकाशक एवं मुद्रक अरविन्द सरदाना द्वारा स्वामी रैक्स डी रोज़ारियो के लिए एकलव्य, ई-10, शंकर नगर, 61/2 बस स्टॉप के पास, भोपाल 462016, म. प्र.
से प्रकाशित एवं आर. के. सिक्युप्रिन्ट प्रा. लि. प्लॉट नम्बर 15-बी, गोविन्दपुरा इण्डस्ट्रियल एरिया, गोविन्दपुरा, भोपाल - 462021 (फोन: 0755 - 2687589) से मुद्रित।
सम्पादक: विनता विश्वनाथन